魅力学堂

来源：http://www.puashu.com/0/106/

前言

感谢你选择购买我的课程《魅力学堂》，谢谢你对我的信任。

正如销售信上所说，《魅力学堂》是经过我四年的线下培训所总结出来的经验，课程内容结构是根据我所知的知识体系所编写，因为我希望更简洁明了的给到你所需要的知识点，所以我把篇幅尽可能的缩短，以便你可以享受整个学习过程而不会感到无聊。

参加过线下培训课程的朋友对我的过去都有所了解，但有些朋友可能还不算清楚。机缘巧合下我接触到两性交流这一领域，它最让我着迷的地方是可以跟异性无障碍的交流，让两性互动变得更有趣，这是很多男人梦寐以求的事情。

相信你也同意男人通过事业上的成功及有能力选择上更多优秀的女人来得到自我实现，即通过事业和女人。

开始是因为好玩还有好奇心让我走进这个两性情感交流的世界，我觉得一切都很新鲜；从事了这一职业后，我慢慢发现这个世界上真的有很多男性朋友需要学习这一方面的知识来帮助他们找到更适合自己的另一半，来解决他们的情感问题，所以我希望尽力帮助到更多的人。

在我改变的过程中，我成长的同时也没少碰壁，我相信在学习过程中你会像我那样碰到很多问题，希望你不要一言否定所有的方法，你需要不断尝试直到解决你的问题。我解决问题的方法是实践，唯有通

过实践我才能得到我现在拥有的经验，以及我对以后遇到问题的判断，而这些都不能够通过书上的理论来解决。这也是这个课程乃至我所传达出来的核心概念：实践。

关于实践，其实并不容易做到，因为你需要做一些你平时根本不会做的事情。

人类都愿意处在稳定的环境里，在舒适区比如家里或者学校公司里和身边熟悉的人相处会比较自在，但如果让你离开了你的舒适地带你就会感觉到焦虑。从进化学的角度，这是因为所有让人类觉得不安的因素都是有可能影响到生存的不稳定因素，远古时代人类是会尽量避免去其他部落的狩猎范围里打猎，因为他不仅可能会受到野兽的攻击，更可能会被其他部落杀死，但为了可以更好的存活下来人类会做出更多的尝试去取得更多资源。

进化没有扼杀掉男人征服的欲望，你现在做着同样的事情，做更多的改变尝试让你自己变得更优秀，获得更多资源（女人）。

很遗憾的告诉你，学习两性交流的技巧跟去健身房锻炼一样，并没有捷径，你不能通过一天时间就把你二头肌练得很饱满，同样你也不能通过一天时间就把所有两性互动的道理学会，再好的老师和再好的学生都做不到，因为我们都不是天才。那接下来你能做的是根据我的建议一步一脚印的操作，因为在我成长的路上，也是通过不断的练习来改变。当然你可以选择另外一种简单的方式，不做任何行动，只是看完整个课程，然后继续寻找下一个你认为更有效课程，然后不断重复。

关于如何更好的学习《魅力学堂》，我给你的建议是掌握好一课的内容以后再看下一课，因为你需要的不是马上看完所有课件，而是掌握好课程内容再转化在自己身上。

对于学习，我建议你不要含糊带过，因为吸收到多少会是直接体现到你的表现上，当然我也很能理解你，如果换做是我也会对新鲜事物有种渴望，但假设你连这一点自控能力都做不好，就更不用说以后在现场跟女生互动了，学会自控是你学习完《魅力学堂》额外得到的能力。

在课程里我提出了一个全新的恋爱公式：吸引+可得性+升级=关系确定。这里我所提倡的是吸引女人而不是追女人，我用了一半的篇章来讲解该如何吸引，因为这是事关重要的一个步骤，如果没有这个环节你之后的互动流程将很难进行下去，所以在你脑海里时刻记住应该如何吸引女人而不是耍花招。02

吸引：吸引女人和追女人是两种不同概念。当女人想要吸引你，她会做出某种行为引起你的注意，或许是她衬衫多开了一粒纽扣，或许是用了不同的香水等来吸引你，再让你追随她；男人吸引女人同理，通过做出某些行为引起她的注意再让她追随你，当然这里指某种行为一定不是你曾经做过的蠢事。吸引这一版块是最难的。

可得性：让女人感觉她跟你以后有希望，让她觉得有可能和你在一起，你对她好就是一种体现形式。大多数男人跟女人开始接触就提供了过多的可得性，如无条件付出或者对女人超出了朋友的好，而忽略了应该先吸引对方，得到的结果即是处在了一个很被动的位置：备胎。

升级：将你和她从普通朋友进阶为更亲密的关系，这里的关系除了男女朋友以外还有多样的。课程升级部分讲解了很多关于肢体触碰的内容，因为这是很多男人的一个误区，女人并不拒绝男人的身体触碰，她们甚至会期待，只是需要适当的时机以及适当的方式。女人和男人对身体触碰的不同理解远远没有你想象中的那么简单，在男人的角度身体触碰多数出于原始的生理需要，但对于女人来说或，身体触碰更多出自于精神上心理上的亲近，如果她能接受你对她的身体触碰那代表你和她的心理距离远比你们的物理距离小。

《魅力学堂》分为文字版及视频版两个部分，视频课程主要辅助你学习文字课程，在每集视频里我都会先带你复习整个课程的主线，因为这是贯穿这个课程的精要。我会告诉你这节课程在整个学习当中的位置以及其作用，为什么会安排在这里，之后我还会和你分享对于这节课的创作灵感还有为什么要为你创作出这一节课，当然少不了课件的要点、难点分析和解释。

人可以模仿别人的行为，但偷窃不了别人的思想。你所有的经历痛苦只有你自己能体会，再分享出来别人还是不能感受你的感受，同理我所写的东西只能辅助你理解但不能直接给你能量，把课件里的所有内容都运用到实践当中，你会发现我给你的不仅仅只是这些。

如果你觉得这个课程的内容能够帮助到你，哪怕只有一点改变，你都应该把它分享给你身边的朋友，或者他们有着和你不一样的情感问题，只是他们还没有机会接触到这一方面的内容。你应该像我一样作为一个价值的传播者，去帮助更多有需要的朋友。在此乐鱼敬上无限的感激。

第一课 男人必备的穿衣手册

别问我为什么，如果你想得到更多的辣妹青睐，这将会是你踏入接触两性关系的第一课，也是最最基础最重要的一课，现在马上离开电脑冲进洗手间照个镜子，一边照镜子一边用五分钟认认真真的想一个问题，如果你是个很正的辣妹，你会不会和现在照着镜子的自己一起。

还在往下看？赶紧先照个镜子回来再说！

你去了吗？

为什么要这么做？假设一下你立刻明白，当你参加同学聚会，你带着凤姐出席跟你带着林志玲出席所遭到的对待是完全天渊之别的，Get it？女生衡量一个男人的外在首先是别让自己丢脸，如果她跟你一起她会受到负面的社交评价，那你可以省点力气连想都别想了。

别整天异想天开有无敌的技巧能出奇制胜，先把外形补救一下，让自己满血重生。接下来我们还是来些实际的吧。只要你按照下边的建议每样都完成，那你离拿到入场券已经八九不离十了。

男人的发型事关紧要

发型绝对是影响你外形最直观的要素，不管你信不信，反正我是信了。有造型过和没造型过的头发就等于刚从洗车房出来的保时捷卡宴和在路边停了三年的夏利一样。关于发型的一点点建议，首先不要相

信发型师给你建议需要烫一下，你烫不烫直接关乎他这个月的业绩。经过之前500位线下课程学员的验证，烫发对于98%男人来说都是错的，除非你长着一张金城武的脸。永远把你的额头亮出来，别向乡村非主流学习把半边脸都遮盖掉，其实你可以在网上找到一款觉得好看的发型图片，让发型师照办即可。以下都是不错的发型，可供参考，你觉得自己适合哪一款，打印出来跟发型师说吧。

修修你身上的体毛

如果你是个亚洲男人，除了你的胸毛、手毛、睫毛以及腿毛以外，你身上其他的毛发都应该经过修剪。

别以为长出鼻子外的鼻毛会让姑娘觉得你有足够的雄性荷尔蒙，这是天大的骗局。

关于眉毛，你现在终于有机会走进女人的世界，等下看完这课件就跑一趟美容院，告诉技师你要修眉，原则是把杂眉修理干净即可，如果你不怕死不妨试试用拔的方式别用刮的，下次你和姑娘又多了个话题“上次陪朋友去美容院随便修了个眉，那技师一根根的给我拔出来，那个比蛋痛还痛，blablabla…”

还有记得别落下你的腋窝毛和弟弟的毛毛，剩下1-2cm是最合理不过的长度，切记别脱光光，除非你想让她觉得你是GAY。试着做吧，第一次你会觉得很奇怪，坚持着奇怪你就习惯了，你可以说你现在没有姑娘，要等到有的那天才去做，真等到那时你就后悔莫及了，好习惯是通过平时养成。信乐鱼，得永生。

这样的配搭你一定不会错

不管你穿什么，修身这是女人对你唯一的要求。

纯色的长袖衬衫永远不会错，别穿得花花绿绿像小丑一样，一定不能穿短袖衬衫。除正式场合，你可以敞开你衬衫的三粒扣，当然是从上到下，别问我为什么007James Bond都是这么做的。

因为身材原因你找不到刚刚好合身的衬衫或者西装，那我建议你去找个裁缝定做几件，如果需要我可以为你推荐一个可以信赖的裁缝以及几个经典的款式。

如果你不想被认为是刚从大山里出来，那皮带和鞋子永远要在一个色调，这是最基本的格调。

下半身一条深蓝纯色的牛仔裤足够让你打天下了，记得修身版哦！

鞋子是你唯一值得砸钱的地方，有一双黑色和棕色的皮鞋后，你再考虑其他颜色吧，关于鞋子方面，能教你的只能是挑贵的，款式越简单越好，记住是越简单越好（看图你就明白了）。牛津鞋和乐福鞋是不错的选择，鞋子永远是干净的，别说我没告诉你了。

不能穿白袜子和丝质的袜子，姑娘说穿白袜子很土，容易脏，穿丝质袜子很娘炮。

手表是你唯一的配饰，粗金链、红绳玉佩、夸张的戒指等等都已经过时啦！奥巴马也是黑人，你有见过他戴粗金链吗？除手表以外，什

么都不要带，不信你可以带跟粗金链然后问问身边姑娘的意见。

我还有一点小建议

时刻保持你的指甲，包括你的脚趾甲整齐干净，你觉得作为一个男人留指甲好！看！吗！！剪指甲是你可以边看教程边做的事情，马上、立刻去找你的指甲刀回来。

脚臭口臭狐臭蒜味都能瞬间秒杀你，特别是很多朋友甚至不知道自己有狐臭，迷倒自己却熏死众生。去屈臣氏挑一款男士止汗香体喷雾或者走珠止汗露，在出门前使用。如果你想更能吸引人，用款清新点的香水，如BOSS 的Selection、爱马仕大地男香、宝格丽AQVA、CK euphoria男士淡香都是不错的选择。记住：你可以不香，但绝对不能臭！

课程总结

拿出全身的力气认真地想想就你这个样配不配得上一个你想要的姑娘；

在网上找个爽一点的发型立马往理发店走一个；

动手修剪你的鼻毛、眉毛、腋毛、老二毛，来一个动感的造型吧兄弟；

买一件纯色的长袖衬衫，一条深蓝色的牛仔裤，都必须是修身的；

存点钱买一双质量好的黑色或者棕色的皮鞋；

剪干净你那该死的指甲；

出门去屈臣氏挑一款男士止汗喷雾或者走珠止汗露，如果不懂，咨询在场的工作人员；

先去商场闻闻自己喜欢的一款香水，回家上京东购买。

本课衡量指标：

十个人以上跟你说“你换发型啦？”

修眉后问问身边朋友感觉眉形有没有什么特别，收集到三个以上的朋友跟你说“你修眉啦？”

得到五个朋友跟你说“今天干嘛穿那么帅？”

得到三个朋友好奇的问你“今天去约会啊？”

得到五句“你香水挺好闻的。/你今天用香水了吗？”

第二课 必须掌握的表达技巧

在人类沟通中语言只占了7%的影响，但很多人就卡死在这道坎上，之前收到过很多的情感救助里最多人问的问题就是“我不知道跟女生该聊些什么？”关于如何聊天始终是小伙伴们无法解决的蛋痛问题。放心，在第四课里我会一字一句的告诉你聊天的高招大招。不过在掌握这些大招之前你必须认认真真掌握这课的内容，要不然再牛逼的牛B给你也只能拿来刷火锅了。

一般是你跟姑娘说话儿呢还是在聊天儿呢？相信90%的小伙伴从来就没自问过这个问题。姑娘跟你说话基本上就等于你在自言自语，姑娘跟你聊天那才叫是互动。那为什么又会出现这个只有说话没有聊天的问题呢？答案可能出现在沟通中7%的语言以外的其他部分，38%的表达方式及55%的肢体语言。

表达时一定要遵循的两条定律

首先你要记住两条规则：慢和短，这两个字应该一直贯穿你在与人交流的过程中，特别是跟女孩子。

80慢：想想演讲家在台上的表现，又或者奥巴马在演讲时的语速会是怎样，绝大多数男人有语速快的毛病，在女人眼中你就是在紧张！你就是在不自信！不需要解释了。当然如果你把语速提速到说唱歌手那种出神入化的境界又另当别论。

80短：虽然姑娘们都喜欢又长又粗的东西，但聊天这方面你得

要越短越好，这不是叫你去装逼，而是让你别废话，话痨或者结巴都是一种病，在东北你早就被人叫出去唠唠了。想想吧，007说话都是那么短而有力的。

你该怎么办?

告诉你身边的朋友从现在开始你要光明正大的改变这两个恶习，你一犯二就让他们帮忙扇你一巴掌，抽多几次你就改了。

语速降慢练习：在5分钟内以非常缓慢的语速和身边的朋友对话，观察对方的反应，用手机录音及之后分析。之后把时间调整到10分钟，然后是20分钟，持续一周坚持每天练习，记得计时啊。

停顿

停顿是抓住注意力很具杀伤力的武器之一。随着语速降慢的同时，试着学会停顿，留意一下对方的反应，往往好的互动都是由双方发起的，而且习惯了说话停顿，当你卡壳就再都不是事儿了。

你该怎么办?

先跟熟悉的人练习，因为跟熟悉的人你不需要多想其他事情，配合慢语速，每说一句话就停顿一小下，让停顿成为一种说话的方式。聊天停顿练习：尝试在讲完每一段话以后，稍微停顿2-3秒，重复练习50句话以上；

你觉得你懂微笑吗?

你知道一个会微笑和不会微笑的人差别有多大吗？如果陈冠希不懂微笑他也可能成为不了摄影师陈。我希望微笑是你的招牌之一，你不应该是只对着姑娘时才渐露笑容，你应该让笑容融入你的生活，对所有人。我知道生活并不容易，但这不能是你不笑的理由。很多人知道笑容很重要，但却不知道坚持更重要，一份调查报告显示，会微笑的男人更受女人青睐。

你该怎么做？

很抱歉告诉你微笑是需要练习的，每天对着镜子练习3分钟微笑，然后咬筷子练习微笑5分钟，以手机计时为准，可能刚开始你会很觉得镜子里那个家伙笑起来像面瘫一样特别扭，但别忘了坚持才是最重要的，找一个你喜欢的明星的笑容照，向他学习；出门分别对迎面经过的50个陌生人对视后点头微笑，对象不管是男女老少，当然你可能收到很多异样的眼光，但谁介意呢？英雄莫问出处。

小故事：参加过线下课程的一个学员小石，因为不懂微笑，他向空姐那样咬筷子练习，一周后，他的嘴僵了，但同时也会笑了。

有关语调还有字体完整性

语调就是你说话的腔调，你从小学就学过抑扬顿挫这四个字，但长这么大就没怎么用过。很多唱戏的里头你都会听到他们阴阳怪气的唱法，总感觉那些家伙怎么就奇奇怪怪，其实内里大有讲究，当然我也是外行人，当然我也不是叫你日常聊天都唱戏般腔调，但你需要学习把你平常的音调变得更动听。

不要有事无事把要说的字吞一半，麻烦把要说的每个字一个一个说清楚，让字飞一下，这体现在很多小伙伴说话喜欢抢字，这个没说完后边的又抢着出来。我上边说过表达时要遵循两条定律的第一条是什么?

你该怎么办?

如果自我注意还不够，那我建议你参加专业的表演班，这种表演班不仅让你发音、语调、声量都有所改善，更能把你僵了20多30年的脸部肌肉调动起来，这样你不需要苦苦锻炼那壮硕魁梧的胸肌也能随时表演抖肌肉了。语调练习：在网上找五段喜剧片片段（周星驰的电影其实挺好的），模仿里边人物的表情、语调以及揣摩一下当事人的心境等等，建议模仿外国的片子，你会学习到更多。

眼神接触：头稍低或稍高，眼神对视

我非常强调眼神的接触，眼神的接触能激发人类最原始的两种情绪：接近和逃离。当然可能在东北就会出现“你瞅啥？”“瞅你咋了？”“来，咱出去唠唠。”这个情况，但只要你不拽逼一般都可以避免这个情况。如果你这么幸运跟姑娘有了眼神的接触，请你不要假装看不到，然后把头转向另一边看其他地方，正确做法：继续看着她，看到她躲了看到她害羞了，你又成功了。但你不能怒视对方，不能转移视线到她咪咪，不能眼放金光色咪咪，不能...

你能怎么做

练习瞳孔放大，你是否觉得姑娘带了假美瞳会更漂亮？所以你没有得选了，猛对着镜子放电吧，注意是瞳孔放大不是整个眼睛睁大，慢慢由开始的造作炼成自然再到收放自如，眼神接触练习：和人聊天时更多的眼神接触，不躲避对方的眼神，练习和朋友在10分钟的对话里需要有70%的时间有眼神对视，练习的时候记得还是必须面带笑容，说不定某天一不小心还能练出火眼精金。

本课衡量指标：

如果同一个人跟你说3句“你说话好慢啊”，你就赢了。

练习说话腔调时有人跟你说：“你说话怎么那么夸张？”

得到身边3个以上朋友跟你说：你最近怎么那么爱笑呢？

练习眼神接触时如果姑娘跟你说：“你看得我有点不好意思。”

停顿练习时对方问你“你怎么不说话了？”

第三课 沟通中的身体语言

可能你从来就没有想过在人际沟通中身体语言的重要性，这才是我为什么要特意强调这一课的内容，绝对比你说什么更重要，一些社交直觉较差的小伙伴常常会犯的错误，身体需求感特别强，甚至让人不舒服，很多姑娘就是这样活生生被你赶走的，在上一课里已经告诉你表达上的小技巧，如果你认真预习并且学习再加复习，我相信你已经有所进步了，接下来我们要和你讨论一下关于身体语言的秘密。

强烈建议你找到一个僚机（和你一起成长小伙伴）对你进行全方位的监视，以便更好的指出你的小毛病。

你知道大家都需要安全距离吗?

假设一个陌生人向你接近，当然这里不是指屌丝大叔或者抠脚女汉子这么极端的人物，你首先会做的是开启一个自动保护模式让自己处于一个相对安全的处境里，但是如果那家伙离你越来越近时，你就会感觉到越来越不安。同理，在刚接触时不管和任何人还是女生，首先要做到给对方一个安全的距离，我的建议是在公共场合，安全距离在1米左右；在人稀少、光线比较暗的地方，安全距离可能需要1.5-2米。当然这没有一个绝对值，假设白天人丁旺盛的步行街和晚上鬼影都没有的小巷里一定不一样。

安全距离的最主要作用是不会让你一出现就吓跑对方，让对方有足够多安全感可以继续跟你互动，但一定不是越远越好，在此山对着彼山喊那种。在相对活跃吵闹的环境下，你在刚接触时不和对方近一

点，那一定没人留意你，因为你又不是金城武，特别是有些人声音本来就微弱，如果你不想被别人认为刚从精神病院放出来在自言自语，那你最好还是先让对方知道你在跟她说话。

小故事：记得一次线下课程和学员阿峰去逛超市，他见到一个姑娘在挑酸奶，便过去搭讪，他一直说话很小声，他一直说话不敢看人家，他站的位置有点远，他对着放酸奶的柜子说了足足一分钟后，然后想转身想跟对方来个眼神对视，才发现姑娘已经消失得无影无踪了...

你该尝试这样做：跟10个姑娘接触，开始先由安全距离到慢慢缩短你们间的距离再到更近的距离，看看缩小到什么距离她会表现出不舒服，记录下每次你们间距离改变对方的反应。

经典的45度

虽然侧着身子和别人说话看似有那么点不尊重，但在开始你必须要这么做，原因是你脚指头的方向是你想去的方向，也就是你需求感的方向，在之前已经强调过不能暴露你的需求感否则会吓坏对方让她觉得而不舒服，所以身体侧着45度（只用一侧肩膀对着她）刚刚好可以避免了你的需求感表现，另外侧身45度的一个好处是你并没有妨碍对方的视野范围，不会给她造成过多的压迫感。假设你们互动还不错对方不反感也有所回应以后，你就不能傻乎乎的还是保持侧身45度和她互动，应该改为正面向她，但值得注意的是当你面向对方时应该稍微给你们预留更宽余的安全距离，把重心放在你后方的脚，并且身体后靠，明白?

你该尝试这样做：

在刚开始接触时，试试先用侧身45度跟五个女生互动，和另外五个女生用面对面的方式接触，看看她们有什么不一样的反应，记录下她们的状态，并作出对比和总结。

当你遇到不同的组合

你跟一个姑娘互动和跟一群姑娘互动的方式有所不同，就好比你被一个人揍和同时被三个人揍的惨烈程度不用解释都知道了。

只有你和她

这种组合我们称为单人组，这种组合的好处是你可以不需要估计其他人的眼光，沉静在你们的世界就可以了。如果你要认识一个姑娘，只要坦诚、友善以及礼貌的表明来意，通常不会有太负面的回应。（具体可参考第二课内容）

只有你和她们

这种组合我们称为多人组（清一色女生），遇到这种组合首先你得要镇定，别怕她们人多力量大。你首先要做的不是立刻拿下目标，而是招呼好她的朋友（障碍），原因很简单，你喜欢的姑娘有社交压力，她会很在乎朋友对她的看法，从而害怕会影响她在社交圈的评价，所有姑娘都不想名誉受损。如果你得到她朋友的认可，你就拿到了社交认证，先拔头筹。在初次认识的这个环节上，先问她朋友："我可以得到你允许跟你朋友聊两分钟吗？"成功率立马飙升。

有你有姑娘们，还有一个他

如果一个组合里边有男人，而这男人你又不认识，我们称为混合组。别怕兄弟，你不需要跟他切磋武艺，你只需要学习怎样把他一起拿下。如果遇到这种情况，小伙伴们第一时间就想到如何展示自己的牛逼把他节节逼退，如果你这么想就大错特错了！你应该对这位男性友人展示出你柔情的一面，用你的温柔感动他，所有男人都有“樽盐”，不容其他男人触犯，就像狮群里只有一个头领的道理，你的友善会改变他对你的看法。如果你需要认识这样的组合，首先弄明白男人跟组合的女人间究竟是什么关系“hi，请问你和你旁边这位女生在交往吗？”，如果他们不是情侣关系就可以使用 “我可以得到你允许跟你朋友聊两分钟吗？”。

你展现的态度还有用词非常重要

别人的态度是你的态度所导致的，有些男人与人接触时都会表现出一副很拽的样子，但可能他并不知道在别人眼中是那么可恶又可笑，通常有这种表现的男人都是因为缺乏安全感，缺乏别人的认同，Get it？不管和任何人接触你都应该有这四种态度：礼貌、尊重、友善、真诚。永记！关于用词，我经常听到 “美女”“靓妹”“一起搞一下”等等，在姑娘眼中你是和臭流氓同一级别的人，你不需要咬文嚼字，但最起码不能三句不离艹。其实你真的很需要注意你的用词，当然如果你们熟悉了以后开点荤段子姑娘们还是很能够接受的。

你该尝试这样做：找到身边3个靠谱的小伙伴，让他们不提前告知你的情况下偷偷录下你和他们20分钟的对话，再详细分析自己的用词

和说话的态度加以改善。要改变，就从生活入手，把自己变得人前人后都一样。

过你几招必杀技

手势过多，其实你不需要时时刻刻有着演讲家的情怀，换个角度你有见过胡锦涛发言的时候手舞足蹈吗？另外手部不能高于胸部，否则你的不自信不安全又出来了，还有停止你过多的手势吧。

说话抖脚，这习惯要改，不，现在立刻就要改！

身体前倾，不管对着男人、女人、人妖还是外星人，身体都不能倾向对方，如果你是站着，请你把重心放在后边的脚；如果你是坐着，你身体自然后靠就可以了。记住，最自然的状态也是最好的状体，如果还不懂可以参考一下007电影里头男主角James Bond的肢体语言。

像上一课练习说话一样，尽可能放慢你的每一个动作。

本课衡量指标：

在认识女生时2分钟内得到她正面跟你互动；

在互动5分钟内得到三次或以上可以和对方身体靠近的机会；

与单个女生互动时，可以互动至少五分钟以上；

和大组合互动时，姑娘的朋友会回答说："你可以认识她，没问

题。”;

5个陌生人+身边朋友跟你说 “你说话很有礼貌了。”“你说话怎么变得这么有礼貌了。”

第四课 实用对话小技巧

在初期认识时，很多小伙伴都习惯了查户口式的对话模式，“哪里人？”“多大了？”“什么星座？”试想想辣妹子一天下来要面对多少男人的户口调查，久而久之她们也就形成了一套可防御及筛选这种无聊问题的话术，我们称为废物测试。女生通过废物测试来衡量一个男人的社交抗压力及社交能力，通常这种废物测试多变万化，如果你不能很好的招架那你一定死翘翘。

乐鱼应对废物测试的三不定理

一不解释。

解释本来就一种争取认同的行为，在面对女生废物测试时，如果你向她解析，证明你需要得到对方的认同，希望对方觉得你说的话是对的，以此来证明你在她心中的价值，但一个高价值的人是不需要通过别人的认同来证明自己。你有见过别人跟 007 说他西服不好看时，他会解释说其实这西服料子很贵吗？当然他是说的是英文，他最多只会一笑置之。

二不抬杠。

不要和女生做无谓的争辩，你是个爷们！争辩有可能产生的结果是她生气了，你又得要哄。很多男人遇到她的废物测试喜欢和她们斗嘴皮子，假设你斗赢了，女生会觉得不爽而且你也并不会因为赢了就有多爽；你输了，她会觉得不能接招，会觉得你并没有能力来征服她来

支配她，所以不要跟她抬杠。

三不较真。

有句话叫做“认真你就输”。其实废物测试是女生非主观意识下的行为，并不是经过逻辑思考后的言行，都说女人不讲理。所以你的回应也没必要认真严谨，当她开玩笑闹着玩就可以了。如果女生随便说出一个废物测试，你很认真的思考再来回答，那女生会觉得她只是随便一说你就和她较真，完全不在一个频道上，其他事情也就不用考虑了。你 4 岁的小侄女说你笑起来很难看，难道你还跟她较真吗?

你该怎么做:

由于女生们的废物测试包罗万象，如“你是经常这样搭讪女生的吗？”

“你是开车过来的吗？”

等等，首先你可以尽量放慢你们的互动速度，想想怎么回答她好，如果这次回答不上把问题记录下来，事后思考举一反三。另外还有一句万能破解废物测试的话术“有什么问题吗？”

不管你遇到什么样你回答不了的废物测试，都抛出这句回答，记得别忘了面带微笑。

求求你别再查户口了，改陈述吧但一般的交流都躲不开哪里人、多大和什么星座，如果非的要经这条寻常路，那么你要把它变的不寻

常，在互动中提问的内人一定是索求价值的人，避免发问很重要，从今天开始把想问的问题都改成陈述句，如果你说不对她会告诉你的。

“你是哪里人”改成你看起来像南方人或者你看起来像河北的；

“你什么星座的”改成你应该是 7 月份出生的；

“你多大了”改成你应该是 90 年的，对于女生来说，不管对方长啥样都应该往年轻的说，但你也不能一个 50 岁的大妈你还来句你应该是 90 年的。

刚认识时彼此的名字非常重要

女生的名字

在认识新的朋友，真实名字很重要，因为谁都可以叫小雪小月楠楠 Ivy，让她告诉真名也是一个服从度测试，得知真名以后，给她取一个跟她相关的别名。比如当天她穿了一双红色的鞋子你可以叫她“红孩儿”，或者她的手很小，告诉她“那以后我叫你小手掌吧”。别名很能增加你们间的亲密度，因为只有你才这样叫她。

小故事：一次在聚会上认识妮妮，在加她微信后看到她微信名是一朵向日葵，我问她为什么是向日葵而不是菊花，她说向日葵是她喜欢的花，于是我把她存在我微信里的名字改成了“喜欢的花”。她…

你的名字

在女生手机输入自己名字时，我都会再问她一次是否记住我名字，不过不管她记住还是没有记住，我都会跟她说那我存一个你不会忘记的名字吧。然后“亲爱的乐鱼”就会出现在她手机里了，学会了吗?

小故事：记得有次在一个旅游城市授课，因为城市的主题而且地方偏小，很多男人会在那边搭讪邂逅，真正是全民皆兵，同一个女生被搭讪个十次八次是再正常不过的事情。不过为了课程效率最大化，我们都要求要到号码以后再去认识更多的女生以便晚上可以邀约出来一起狂欢。有次学员子良在搭讪一个女生后准备输入名字时，看到了通话记录里有一个亲爱的乐鱼...

白天搭讪时可以用乐鱼 3 分钟对话模型：

*注：蓝色字体是说话内容，结合身体语言的运用，另外注意语速一定要放慢。

Hi，等一下。

女生停下来看着你（女生的回应）

放松，我没恶意的。（一定要微笑/NLP 中的语言指令，让女生放松，更好的进入互动状态）

89%女生听到这句话以后都会笑一下。

我过来是告诉你 刚刚见到你经过，（停顿，和女生眼神对望）

我觉得你应该是我喜欢类型的女生，所以我过来了。我叫乐鱼，你呢？（在自我介绍的同时伸手和女生握手，出于条件反应，一般女生都会礼貌性的和你握手； 通常，女生和你握手的力度都会很轻或者不怎么用力，你可以面带微笑的和女生说：你的手好像面条一样软，高兴认识你。

我觉得自己这么做其实挺唐突的，但我想不到更好的方法和你认识。（坦诚比任何沟通方式更重要）

以下是引导选择性话题投入：

听你口音不像是北京人 / 应该是北京人吧。（这种回答大体有两个方向，是和不是）

上海？那里的女生都像你一样吗？看来我得要赶紧搬到那边才行了/是土生土长吗？那吃了你我就可以很北京了。（微笑）

接下来会有两种情况：

1.女生会问你是哪里人

你没听过的，你不会想知道 / 广东，我们的城市比较小，你可能没有听说过。（引起对方的好奇心，引导进一步对话投入）

女生会追问：哪里？

广州。

2.女生不提问，这种情况可以用自我陈述：

我是广东那边的，去过吗?

女生只会回答有或者没有，

我是纯种广州的。（微笑）

然后选择现场环境为话题展开：

你今天在这边是……?

你一个人在这边是……？（留白，等对方补充对话内容，因为人会

对不完整、不明朗的状态感到不舒服，而下意识的将其补充完整。）

陈述自己当时的状态：其实今天是约了个朋友在这边，我习惯早到一点点，所以就早来了。

我刚刚逛了一下这边，发现在二层那里有一家很不错的面包店，那里的面包看上去都很好吃，它们好像就在说：乐鱼你吃我吧，乐鱼你吃我吧。（内容根据不同的环境而定）经过一段时间的互动，只要不是太负面，基本都可以选择收号做结尾。收号用语：

我觉得跟你聊天其实挺自然/舒服的，或许以后我们会成为很好的朋

友。（理由，合理化为什么交换联系方式，是出于朋友的角度，铺垫）。

希望下有机会可以好好的再跟你认识/希望下次有机会还可以再见到你。（在你说完这句话以后停顿，不管是真心愿意还是客套，95%以上的女生都会礼节性的回答：好）

“好。”

但我不知道下次什么时候我们能再碰上，我们可以留个联系方式，回头再联系。

因为女生之前已经回答你“好”，通常都会作出相应的行为来保持她的一致性，所以会把联系方式留给你。但其实只要是你的打扮干净整洁，态度是礼貌的，尊重女生，有了先前的互动，一般情况下女生都会愿意把她的联系方式给你。

本课衡量指标

女生跟你说 20 句话以上；

询问你工作、年龄、哪里人；

除基本三部曲（工作、年龄、哪里人）以外，询问你 5 个问题以上；

有一次握手，一个拥抱。

影响沟通的 5 大要素：气场、态度、身体语言（永远不要身体前倾说话）、衣着、语言

第五课 成为社交焦点和神奇的冷读术

想象一下明星每次出场都是怎样一个画面？相机、保安、大批的粉丝再加上经纪人化妆师一堆人围绕在身边，排场十足。但你有没有想过假设明星们只是一个人，他气场就瞬间弱爆了。

网上有个段子，是几个小伙伴串起来假装明星，他们一人扮演新锐歌手，几个人扮演安全人员，一个假装经纪人，当然还少不了几个假粉丝。虽然谁都不认识那个“新锐歌手”，但这个阵势下，立马一秒变明星，路人纷纷要求签名求拍照等等。所以这节课要让你学会如何成为社交中心，马上变成小伙伴眼中的大明星吧！

人都是群居动物，都脱离不了环境。在任何社交场合下你都要学会融入环境，你应该感觉在任何场合下都像回家一样，表现出自然状态，把更多的不舒适区变成自己的舒适区，就好比一些线下课程学员在刚去酒吧的时候感觉自己彷如亲临战场，后来慢慢去多了习惯了去那里就像回家般亲切没有任何不自然。其次你需要接管这个环境，就是成为这个环境的社交中心。

你该如何做：

对在场的所有人友善，友善本身就是一个非常好用的武器，而且你也应该这么做，特别是你在餐厅或者酒吧或者任何有服务员的地方，你更应该显示出你对他们的尊重，当然服务员缺钱，但同时他们也很缺一样东西——尊重。我见过很多装逼小哥们都习惯对服务员呼呼喝喝来显示自己的高人一等，但假设你对他们的尊重会显得你与众不

同；而且在社交场合，你应该尽量分散你的注意力在其他地方，而不是你喜欢的姑娘身上，把你对她的需求感打散在环境上，这叫散弹枪操作。

转场

如果你们在约会，你和姑娘在一个小时里去过三个地方所建立的联系感绝对比你和姑娘三个小时都只呆在一个地方更强，因为这里有个时间错觉，姑娘会认为你们经历了很多事情，换言之如果姑娘肯跟你去更多地方，说明她对你的服从度也越高，你可做的事情也会越多，因为在过往的教学经验还有学生的实践回馈，转场必不可少而且效果非常好。有关转场的内容你会在第十一课《服从性测试》里学习到。

你该怎么做：

跟姑娘约会时，尽量安排多点转场，转场的定义是从你现在相处的地点转移到另外一个，可以是餐桌的这边转移到另外一边，只要环境稍微改变也叫转场，而并不是让你从中国转到西伯利亚或者从现场马上转回家打一炮才叫转场。每次转场都需要有个合理化的理由：我知道附近一家很不错的烤鸡翅，可以去试一下；和我过去那边那家小店买瓶王老吉；朋友从云南给我带了一盒超棒的普洱，可以过去我家试一下等等。

什么是冷读?

冷读可以在任何时候使用，刚开始或者有吸引以后，冷读本来就是用作破冰或者迅速拉近距离之使用。冷读意思是在完全不了解对方的

时候可以说出关于她性格或者内心状态的话，让姑娘觉得你特别懂她，不对你启动保护壳。

算命骗子都会这一套，其实原理很简单

冷读的内容通常都是模棱两可或者是所有人都有同样的通性，又或者人的两面性，比如你平时爱闹，那私底下一定很安静，因为谁会像发羊癫疯一样一天到晚都抽着。被你冷读的人会因为你说的内容而自我代入，然后觉得你说得彷如经历过她生命一样，通常骗子都是这么干的。

冷读一：家里最小的孩子。

通常和女生聊天时我都会上这个冷读，对于90后的女生精准度特别高。

“你应该是家里最小的孩子或者是独生吧？”

“是的。”

“完全听得出来。”

“为什么？”

“你要听真话还是假话？”

“当然真话。”

“因为你说话的时候有种天生被家人保护着成长的感觉，你私底下应该有点点小任性，但这种性格应该是活泼开朗的那种。”

小解释：

你要知道大多数90后的女生都是独生女，所以第一句话可以说是废话；“完全听得出来”是用来提高她的好奇心，就等于你喜欢吃麦当劳别人跟你说完全看得出来你喜欢吃，你也会好奇一样；“有种天生被家人保护着成长的感觉”具体是一种什么样的感觉，我想没有人可以很好的表达出来，我也不知道；然后谁私底下没有小任性呢？性格活泼开朗只是一个形容词而已，你可以随意换。马上跟身边不太熟的人试试吧！

冷读二：表面孩子气，其实有想法。

“可能很多人刚认识你都觉得你比较小孩子，但不知道为什么我觉得其实你有着自己成熟的一面，有着自己的想法。”

小解释：

可以用在刚认识的姑娘身上，尤其是性格孩子气的她。还记得上边说过人都有两面性吗？在姑娘心中自己做很多事情都是合理都是成熟的，在她角度她一定不喜欢人家说她不懂事，她更需要别人认可她；“但不知道为什么”其实意思就是“其实我知道”。小伙伴们可以在跟姑娘互动一小会儿以后抛出此惯例。

冷读三：做回你自己

“可能很多人刚跟你接触的时候都觉得你不容易相处，有着一个保护罩，但我能感觉到其实内里你是一个挺友善的人，我觉得在我面前你可以做回你自己。”

小解释：

对于一些不好对付的女生，你先要拿下她的壳，才能取得她的心，假设她跟你互动时都是有一搭没一搭，那你们也很难深入下去。其实这类型的姑娘只是缺乏安全感，对刚认识的人不能短时间内放下戒心，这个冷读正正说出这一点，然后给她一个“你是一个挺友善的人”的框架，即等于有人说你人挺好的你也不会回答说：“其实我丫的是个贱人”一样。“我觉得在我面前你可以做回自己”意思是跟我相处姑娘你可以放松点，哥又不吃人！

冷读四：感情丰富的人

“其实我觉得你是一个感情丰富的人，只是有时候你不懂怎么去表达，这会让你身边的人误会你，觉得你不愿意坦诚，但你这样的人往往和好的朋友都会特别铁，他们会特别了解你，但有一些人你就会把他们拒之门外。”

小解释：

这算一个对任何人都可以用的惯例，我相信在这个世界上没有一个人敢说自己完全懂得表达自己的感情，打中。“和好的朋友会特别

铁”那试问和自己好的朋友都不铁还会和谁铁呢？并且我也相信人在相处上会选择和自己合得来的人，而排斥跟自己不合的人，“你会把他们拒之门外”完美的表达了这个思想。

如果你在酒吧你还可以这么说

别以为我或者我身边的人常去夜店就一定抽烟喝酒，在我认识的人中，不管是已经成为了两性互动高手或者是还在路上的学员，有90%以上的人是不抽烟，也不常喝酒，我就是其中之一。通常姑娘让我喝酒我都会告诉她我不能够喝酒，原因是我有两条家规：

“一是我不能够在外边喝酒；”

“那第二条呢？”

“二是如果我在外边喝酒必须得喝醉。”

“……”

“而且其实我不喜欢去夜店，原因是我不抽烟，我觉得每次夜店出来都是一身乌烟瘴气，二来我觉得夜店的酒基本都是假酒吧，然后这都还好，最让我不爽的是，夜店有很多怪叔叔，就是脖子上戴着粗金链，见人就叫人喝一杯那种，每次和女性朋友一起去的时候他们就抓着我让我带上她们一起过去喝一杯。”

本课衡量指标：

外出用餐时收集服务员给你的五个微笑；

约会时制造两次以上转场；

跟身边朋友交流时尝试着使用冷读，收集五个对方给予你的认同。

第六课 对话中的惯例专题

这又是一课解决你如何聊的问题，的确，不懂聊天或者中途卡壳都让很多小伙伴白白冤死。

记得小时候打拳王总是要等到满槽才能发得出大招，杀对方个半死。如果你能把惯例运用得当，那威力也就等同使出大招一样有杀伤力。惯例就是你事先准备好可以被无限次复制运用的小招数，有趣、好玩自然是惯例的最大卖点。

网上有几千上万个惯例，这里给大家推荐几个非常不错的互动小惯例，在你打下第一垒以后再把它用上，不但能把姑娘逗着乐也能让你们间的互动更深入。讲到这里我必须唠叨的提醒一句，不管一个惯例再无敌内容再牛逼，但没有好的表达那这个惯例也只能是昙花一现，姑娘是不会因为仅仅你的惯例而和你堕入爱河，她必须了解你本身（我会在下一课里告诉你怎么表达你自己），所以惯例是调味剂，你丫的才是主食，并且你说完惯例以后的衔接也是非常重要，要不然你没话说又傻逼了。

惯例一：

0-100之间有多少个9?

这个惯例本身就是一个问题，电脑前的你也可以给自己五秒钟时间去回答这个问题，你会发现你第一次回答的答案都是错的，除非你是数学激进分子。使用所有惯例时都需要加入一个“引子”，不能刺裸裸

的使用，就好比做爱前都需要调情一样。

你该这么用：

“你小学的时候数学好吗？”

“还好，怎么了。”

“我说小学哦。”

“还好了，怎么了。”

“上星期我六岁的小侄女问了我一个问题，非常简单的一道题我竟然数错了，这不是什么IQ题或者很复杂的东西就是一道数数题。她问我1到100之间一共有多少个9，我给你五秒的时间试着回答。五、四、三、二、一。”

一般人的答案都不正确，因为正确的答案是20个9，不信你自己数一数，如果还是数不到20个你可以把1到100个数字写在纸上再自己数一数。

基本上你和姑娘有了一定互动就可以用这个惯例，在说这个惯例时你要做的是想象如果你有个六岁的小侄女她会用怎样一个表情来问你这道题…

说完你该这么接：

这个惯例表达完后你可以继续聊小时候的事情，比如你小时候顽皮吗？或者你小时候有没有做过到现在都觉得丢人的事情？我记得自己小时候blablabla…

惯例二：

人一生当中有多少天？

这是一个非常有深度的惯例，一个值得深思的问题。

你该这么用：

“你可以凭你的直觉，不要去思考太多，你觉得人一生当中会有多少天？我给三个选择你吧，A是2万7千多天，B是10万多天，C是24万多天”

对方回答。

“其实人一生当中只有2万多天，如果你有幸能活到100岁，你也只能是3万6千500天，很多人都以为人的一生有很多天，但其实并没有。这样，我们又过了生命里的一天，我们一直忙碌，一直在为生活奔波，但真正又有多少时间是为我们自己而活呢？生命很短，让它精彩一点。”

正如我说的，这是个很值得深思的问题，在表达它的时候麻烦你自己首先好好思考一下这个问题，如果没有这个前提你一定不能很好的演绎这个惯例，这真是一个非常不错的话题。

说完你该这么接：

“我觉得很多人一味在追求着奢侈的生活，但我认识很多比较成功的朋友，其实他们也并没有我们想象中快乐，因为每个人对快乐有着不同的定义，blablabla”更多你应该表达你的价值观，你对生活的态度，如果你没有，那我也帮不了你了。

惯例三：

瘦的好看，但胖的好用。

这个惯例更适合用于有点微胖的女生，你马上就能赢得她赞赏的目光。

你该这么用：

“现在很多男人的审美角度觉得女生瘦一点好，都喜欢瘦一点的女生。但我的审美角度还挺奇怪的，我觉得瘦的是好看，胖的才好用。”

“好用是怎么理解呢？”

“在这里我不得不承认‘好用’是带有好色的成分，但问题是有过性经验的男人都对性有美好的回忆。男人都是感官动物，我对性的态度是开明的并不像很多人那样保守，我不想像其他男人那么把所谓的性观念藏起来，俗语说宁做坦荡荡的色，也不做阴沉沉的淫。”

很明确的告诉你这是一个把话题往性方面延伸的惯例，让你们的对话慢慢弥漫性暗示，很多男人都不敢跟姑娘聊性话题，都害怕姑娘把自己当成色狼看，这也是本惯例的表达难点之一。那开始你应该先找身边的小伙伴开始练习，先练习厚颜无耻的把男人搞掂，然后再跟姑娘聊骚去。

说完你该这么接：

首先千万不要觉得自己说了什么好丢人的事情，聊性聊骚本来不应该是很正常的事情吗?

你可以问问姑娘“如果抛开守旧的观念，其实你对性有什么自己的看法。”

惯例四：

洗澡自慰惯例

对于女屌丝或者思想死板的妹子需要有一定舒适感后再用这个惯例，如果遇到女汉子她会把你剁成肉酱的。

你该这么用：

“之前我看了一份研究报告的统计，据说有8%的女生在洗澡的时候喜欢自慰，有92%的女生在洗澡的时候喜欢唱歌，你知道她们唱什么歌吗？”

“不知道”/“唱什么歌？”

“那你应该是8%的那部分人。”

一般使用这个惯例后都会得到不错的反应，都会哈哈大笑。在使用时你可以用正经的表达方式来让这个惯例形成一个反差。同样的你可以先从男人开始，从他们反馈的反应里总结出经验。如果你觉得尴尬，你可以先在微信或者短信里试着玩这个惯例，再搬到面对面使用。

说完你该这么接：

“你是真有这个习惯吗？”再度强化这个惯例，然后你把话题慢慢向性方面延伸，“不过这是外国的一个研究统计，可能对于中国人来说比例会比这个少，但还是会有的。对了，你有试过吗？”blablabla…

惯例五：

有人说过你很奇怪吗？

这是一个运用人好奇心原理的惯例，而且是一个组合拳惯例，因为说完这个惯例后你接的冷读会更加给力更中靶心。

你该这么用：

乐鱼：“有人说过你很奇怪吗？”

如果她说有你可以问问她别人是怎么说的，那她就进入一个自我冷读状态，你也可以从中了解更多她性格的资讯，然后你可以追问“那其实你自己觉得是怎样的”来继续了解更多。

如果妹子姑娘说：“没有，怎么了？”

乐鱼：“没有？那算了，还是不说了。”

女生：“没事，你说吧。”

乐鱼：“可能这么说不太好。”

女生：“真的没事，你说吧。”

乐鱼：“好，但你是一个小气的人吗？就是会记仇记比较久的那种。”

女生：“没有了，你快说。”

乐鱼：“你是一个急性子，你看你都催我了。”

女生：“切。”

乐鱼：“没有了，你想要听真话还是假话。”

女生：“那肯定是真话了。”

乐鱼：“好吧，其实我觉得你blablabla…（引入冷读）。”

有些小伙伴用过这个惯例后反应姑娘不全是跟着上边说的每个字走，听到后我立马感觉阵阵蛋痛，你怎么可能要求对方回答你的每字每句都是按照我的对话模式来走呢？她又不是自动回复，你可以等她有所回应后再接着聊下去。这是个递进好奇心惯例，从第一句“有人说过你很奇怪吗？”开始，到你第二句“那算了，还是不说了”，再到姑娘以为你要回答了你却来句“可能这么说不太好”，一层一层的推拉，建立好奇心。

说完你该这么接：

当你说完好奇心惯例以后，你应该接着冷读她，并且这时你终于有机会把你对她的不满一次过让她知道，当然是对事不对人，否则她会觉得你在没事找茬。“可能很多人多觉得你blablabla，但其实我觉得你blablabla…”

小故事：

这惯例是我早在2010年时创造的， 那时在尝试吸引一个分数很高价值的姑娘，没错，优质的姑娘不会因为我是乐鱼而对我特别宽恕，都一视同仁，大家都知道优质的姑娘身边围绕着一层又一层的好男人，所以对待男人都有着她们自己的高傲。我知道没有人跟漂亮的姑娘这样说话，而且当时我也真的出于很好奇其他人怎么能忍受她们这种姿态，于是就有了以下这段最原始的对白：

乐鱼：有人说过你很奇怪吗？

诗涵：没有，我为什么奇怪?

乐鱼：那没有了，算了。（推，增加好奇心）

诗涵：你说吧 没关系。

乐鱼：可能这么说不太好。（当诗涵以为我要说的时候再一次推，好奇心叠加）

诗涵：没关系，你说吧。

乐鱼：我觉得你有时候神经神经的，或者是集中不了精神在一件事情上。而且很情绪化，喜

怒都表露在脸上。 而且有点坏脾气，喜欢别人多迁就一下。（针对性冷读，甚至有所放大）

诗涵：我好像跟你接触不多吧，你怎么了解的。

乐鱼：我只是感觉，所以才觉得奇怪。

诗涵：说实话，我脾气是有点不好，如果是真的，你为什么觉得奇怪呢? （落入框架）

乐鱼：我们只见过两面，我们只是是朋友。你让我感觉得到这些就已经比较奇怪了。 除非（再次好奇心引入）

诗涵：除非？我有那么坏吗？除非什么呀？

乐鱼：其实我不觉得是坏。

诗涵：我想知道除非什么？

乐鱼：其实也没什么，我觉得不成立。（每一次当她以为我要说的时候我都做递进好奇心阶梯）

诗涵：说说看，第一次有这样的面对我说。除非什么？很想听完。

乐鱼：我觉得我们是朋友，你没有必要让我感觉这些。除非你是想让我在乎你，让我更加了解你，你才会在我面前展现一个真实的自己。或者在某个成面上，你是不讨厌我的。（又给

诗涵一个框架：你想让我在乎你，你想让我了解你）

诗涵：我不知道你是怎么发现我一些的坏习惯！但是，我是没想那么多的。

乐鱼：有时候人的潜意识影响着行为。其实我也没特别去发现，只是你给我这些感觉，其实也不算什么坏习惯了，很多女生都差不多。我们只是朋友，尽管你有，我也没关系的。（合理化对方的思维，突出我的观点是建立在朋友的角度）

送你几招必杀技：

惯例可以分为短惯例和长惯例，区别在于短惯例更容易掌握和使用，而且它通常用于刚开始接触互动的时候，如：“你很少穿高跟鞋的吧？”“你经常来星巴克？”而长惯例更倾向于中段使用，长惯例一般需要更强的表达能力。

把握分寸，有一些惯例是在边缘部分，意思是一些惯例能波动妹子的情绪，但得要把握火候，如果太过，妹子会由正面的情绪变成负面的情绪，或者开始觉得好玩能接受你，但过分了就变成了真生气扇你两巴掌。

惯例需要练习，这次不行或者下次可以，不要轻易否定一个惯例。有很多小伙伴说用过后觉得效果不理想，就断定这不是一个好惯例，但其实是基数太少或者是表达不好，要知道不同妹子不同场合使用同一个惯例也会有不同的结果，要试多几次，从无到有！

任务：

找10个男10个女人练习以上五个惯例，注意每次惯例的表达。总结每次回应的不同点，结合自身的表达进行改良。

第七课 学会用故事来突显真实的你

虽然有了前阶段的冷读，还有小惯例这些调味剂以后，但你绝对不能靠它们来支撑你和姑娘间的互动，你需要做到让姑娘真实的爱上你，那姑娘们凭什么会爱上你呢？以前已经说过，真正吸引对方的应该是你本身，就是你自己，但这个“你自己”当然是需要经过精心包装，前提是有好产品，有好产品以后你就差一套牛逼的销售词把自己打包卖给对方。 好的销售都是在你不知不觉间把产品买给你，于是你要做的就是在不知不觉间把姑娘吸引到位，你需要有好的内容去展示自己，讲故事是最好的展示方式，不会讲故事的人一定吸引不到对方！

的的确确有很多小伙伴们不懂如何讲故事，总觉得自己没有很多闪光点，没有经历过辉煌的人生、有趣的经历，这是因为你不知道你故事里头要讲神马内容，接下来马上告诉你几个要点，让你快点修炼成故事达人。

故事的可信性，你不是在吹牛逼

这是一个最基本的要点，有经历过和没有经历过的感悟是牛逼吹不出来的。可信性有两种，一种是很真实的描述出来，另一种是夸张到别人都不可不信。前者就是把事情的本质按合理的情况描述出来，譬如说“家里有只小狗，整天在家里乱跑”；后者是夸张的形容出来，譬如说“家里有只很好色的小狗，最喜欢就是叼着女人的内衣在家里乱跑，更雷人的是它能分清楚蕾丝不蕾丝，半杯还是全杯”。当然谁都知道后边那个是玩笑，但也有可能是真的，姑娘们是不会真的去追究你

家那只狗是否真那么聪明，如果她真有那个兴趣，已经在你家了，还明白了吗?

故事需要修修剪剪，传达有价值的内容

小伙伴们有没有想过你说出来的东西会让姑娘直接联想到你的生活背景以及你的人品性格，你表达的内容其实是往自己身上贴标签，你希望给到姑娘什么印象你就要用什么样的故事。

有很多人讲故事的时候，没有重点，或者不明确，又或者把一些有价值的信息给忽略掉，反而把掉价值的信息强化了。显示价值，不单单是指生存价值，更多的是指生活上的价值。譬如你不一定很有钱，但你有一个多元化的人生，能发现生活中的细节，感受生活，有创造力，对生活有一种认知，是一个有趣的人。有钱可以买有趣，但有趣不一定要很有钱。

适当展现脆弱面，你是真男人

很多小伙伴在女人面前总做好人，永远尝试表现最完美的一面，但你有多少完美一面可以展现呢？所以主动提及一些自身的阴暗面或者敏感面，别老在姑娘面前装逼，你累不累呀?

让她了解一个更真实的自己比在她面前老装逼来得轻松，肯正视自己敏感面的人，都很有种，女人都喜欢有种的男人。但值得注意的是小伙伴们所提及的脆弱面一定是曾经已过去的那些事，不能是你现在所遇到的。“其实我觉得自己脾气还挺臭的，遇到一些对他人不公平的事就会很火爆！”这就是个好例子，字面上说自己脾气不好，脾气火

爆，但更多意思是我一个很有正义感的人，会为别人抱打不平。

她能联想到的，还得带问题

“我那次在一个工地的集装箱里待了两天…”并不是说故事不精彩，而是姑娘很难才会遇到在一个集装箱待两天的经历，这样的故事缺少体验性，很难产生共鸣。一样的道理，她只会觉得这个故事有趣，但不会被吸引。好的故事，应该是能产生共鸣，她也有可能经历过或者可以联想到的。而且可以在讲故事的时候，加入一点点互动性的问题：“平常坐车的时候我很喜欢坐在靠窗边的位置，这样可以看着窗外的风景来来去去，与自己擦身而过。你喜欢吗？”

故事应该这样讲

原段子：

在我大学的时候，很喜欢一个女生，我跟她是在一个课外活动认识的，后来在一次她生日的时候我花了两千块在网上订购了只日本进口Hello Kitty玩具送给她，那时候其实两千块对于我来说已经是很多了，当时她很开心。但后来一些事情我们就没有怎么联系了，到了毕业以后我就再也没有见过她，她也不知道我一直喜欢她。

改良后：

在我读大学的时候，喜欢上一个女生。

那时候是在一次课外活动里认识的，我觉得参加课外活动的都是一

些书呆子，没想到让我认识了她（我也是个喜欢读书的人，但也会丰富课余生活，和自己喜欢的人相遇只是一个意外，女生都喜欢浪漫的偶遇）。

之后她的一次生日，我考虑了很久应该送什么给她（自己喜欢的女生，会投入，也愿意付出），因为我也没送过东西给女孩（我是个挫男，展示阴暗面），后来我在网上看到一款她很喜欢的hello kitty，但要2000块。

可知道，当时2000块对于我来说是一个很多的数目（对生活的描述，我并不是什么富家子弟）。但为了让她喜欢，我决定用其他时间做兼职（但我肯努力，这是一种态度）。

记得那时候是夏天，我拿着传单在户外派，汗水好像不用钱似的往外流（辛酸的经历）。

对了，你以前做过兼职吗（互动性问题）？

到最后我终于也赚够了钱买了送给她，当时她很高兴。

但后来因为一些事情我们就没有怎么联系了，直到毕业后我再也没有见过她，她也不知道我一直喜欢她（觉得自己不表达是件很遗憾的事情，转折），所以现在如果现在让我遇到我喜欢的女生，我一定会大胆的把自己的想法表达出来，不再做以前懦弱的我（承认自己的阴暗面，懦弱，可是我已经改变了，要是我喜欢你，我会直接告诉你的）。

围绕这些主题来写故事：

和女孩一起做过什么有趣的事情

做了一些你不应该做甚至该躲开的事情

在旅行的时候有过什么有意义的事情

组织过什么活动或者HOLD住一个什么局面

为了维护某个人而勇敢的与人争执

组织过什么令人激动的事情

化解过什么尴尬的场面

做过什么很让人感动和暖心的事情

完成过什么令你为自己自豪的事情

看见过什么有趣/恐怖/激动的东西

你该怎么做：

马上回想自己长了那么高那么大有什么事情是印象比较深刻的，用文字的形式写下来，细节越具体越好，细节是最能抓住对方想象力的地方，在写的时候脑子里就应该出现那个画面，如 “纯白色的陶瓷花

瓶放在窗边的位置上，6株鲜红色盛放的玫瑰在里边相互斗艳，早晨的阳光洒落在花瓣上特别妩媚。”和“窗边有个花瓶上边有玫瑰，阳光照在花瓣上”的画面感能一样吗?

然后放大能体现价值的部分，想想哪些部分最能体现你性格方面；

修剪掉没不要的部分。

准备4-5个这样的小故事，找身边不知道你故事的人开始练习，在练习的时候注意表达以及过程中的停顿。

我相信大家都喜欢漂亮的姑娘，你是有要求的人才学习这个网络课程，对于高颜值的姑娘我有一个组合的话术惯例，尤其针对于真正漂亮的，因为它说出了她们内心的声音，而这个惯例被过往学员评选为最喜爱的冷读惯例之一。

“你并没有你外表看起来那么自信”

可能以前工作的原因，我对漂亮的女生有一些自己的看法，我觉得女生长得漂亮是因为上天眷顾或者可以后天用钱砸出来，因为现在很多人可以去整容、隆胸、甚至抽脂等等，但难得的是一个人对生活的态度以及她有没有自己的想法，这很重要。

而我跟一些很漂亮的女生相处过，我指的是真的很漂亮的那种女生。其实她们对于她们漂亮的外貌其实会有些不屑一顾，甚至会更愿意自己没有拥有这种外貌，因为很多围绕在她们身边的男人，和她们相处只是为了她们的外貌，而不是因为她们本身，所以她们更希望拥

有自己真实的生活。

不知道，可能很多人刚认识你的时候都会觉得你长得不错，身材也挺好的，都会觉得你对自己比较满意，但我看得出来很多时候，你并没有你外表看自来的那么自信，或许有些时候你也会怀疑自己。

你该怎么做：

首先你要深刻理解这个话术惯例的内容，想象漂亮妹子的生活以及她们所遇到的男人时的心情，有多无奈，尝试去感受她们的感受，然后把大体内容记熟（A漂亮的女生是天生或者后天用钱堆积出来，但难得的是；B认识很多漂亮的女生，其实她们向往真实的生活；C你没有外表看起来那么自信），在使用的时候留意女生听到后的回馈，做到跟她们有更真实的情感连接。

本课衡量指标

对方问你关于你生活经历的问题；

姑娘对你的成长经历表示两个称赞；

三次以上对你表达的观点给予认同；

越来越集中在你们的交流里；

姑娘和你有8秒钟以上的眼神接触或不躲避你跟她的眼神对视；

三次主动找话题衔接你们的对话。

第八课 情感中的术与道

道中有术，术中有道，如果之前讲的都是术，那这节课会是你的道。古语云“道为术之灵，术为道之体；以道统术，以术得道”，修炼道和术固然不一样，一个话术一个惯例你可以通过五天、十天、甚至一个月来练习，但你对女人的行为却很难通过一个月的时间来改变，因为思维决定行为，我决定颠覆一下你的思维方式。

身份转换：代入女生视野看看事情

很多小伙伴经常会问我，为什么姑娘会做出这样的回答或者为什么姑娘会这样的对待他们，这个问题其实应该反问一下自己，你究竟用了什么糟糕方式对待她们，如果你是这个姑娘，你又会有怎样的反应？在跟她们互动时，应该尽量多的做这种身份转换的思考，我指的是任何环节上。就好比聊信息，你发过去一条信息时你不能在自己的角度自己的心情，还必须考虑下她突然间收到这样一条信息，读的时候会有什么感受，甚至什么时间点发出她接收读起来会更愿意回复你，可能下午聊比晚上聊更好，因为下午时姑娘们有更多时间而晚上要陪朋友要看电视等等，这些都是你必须考虑的，有人说这不就很累？是的，那你丫的还要不要交往了！

小故事：

放鸽子似乎是女生标志性的一个行为，为什么咱们不能这么做呢？之前认识的姑娘是一位经纪人，一般都较忙。之前互相约了两次都因为时间地理原因而没碰面，到第三次我约她晚上7点一起晚餐，她答

应了，在下午5点的时候我告诉她有点事情要去天津故不能吃饭了，下次请她吃麻辣烫。明显感觉到她的失落，其实那天我只是想试着邀约，如果她是没时间我也无所谓，如果她是答应了我可能不打算出去。在第四次邀约出来见面的时候她告诉我她从来没有被人放！过！鸽！子！

放鸽子小技巧：关于放鸽子，有种是轻微的放，有种是找死的放。轻微的放是你要在对方出门前告知对方今天你要爽约了，并且给出一个合理的理由比如“朋友刚告诉我他那边出了点事情我要马上过去处理一下”来得到对方的谅解而不是有心耍她；找死的放是说你等她出门到了指定地方你来一句“我不来了。”那你自己看着办吧。

你该这么做：

群发邀约你手头上有的姑娘，假设10个人有5个拒绝，5个答应，那你知道该怎么做了？！

留点白给她

百度上你能搜到很多谈话艺术的相关知识，都是教你一些泛泛的东西，如果你细心留意，上边都是由自己观点出发，但在我看来，真正谈话的艺术是留更多空间让女生表达她自己，如果她愿意主动Blablabla（唠叨不正是她们最喜欢做的事情吗...），你就不用那么吃力找话题了。谈话中的留白很重要，这么简单的道理小伙伴们都不懂？在你说完一句话以后，多留点空间给对方，看看对方回你神马，然后再根据她的话题延伸吧，你会发现你们有说不完的内容。

你该怎么做：

从现在开始，不要再自我陶醉blablabla，练习说话带停顿，是必须带停顿！不懂的同学可以回顾第二课，同时也控制你的语速过快，找8个不太熟悉的朋友跟他们聊聊天，听听他们的回应，学会尊重人，专门练习对话中留白。

先给自己定义一个框架

虽然听起来很残忍，但却是个事实，很多小伙伴千方设法的想变成对方男朋友，如果你真这么做了那你只能更晚甚至可能得不到这个女人。如果姑娘把你当男朋友，那性就放在后头，如果姑娘把你当情人，那性自然会放在前边，当然有小伙伴说我不在乎女人的身体我只在乎对方是否爱我，那是另当别论了，不过别忘了一段关系的开始是在上床以后。而且为什么你总是被发好人卡，因为你没有声明你是个坏男人，没有设立你是个坏男人坏框架：

“我也觉得我不是什么好人。”

“男人都好色，男人就没一个好东西。”

“我常跟我妈说，如果以后生个儿子像我一样，那就完蛋了。”

“我不是个随便的人，我不会是那种上了床就要求结婚那么随便的人。”

你该这么做：

有小伙伴问道，我应该在什么时候才能这么说呢？用不好会死人的。通常这么说都在有了吸引以后，即你们进入了一种愉快轻松的互动氛围，尽管你这么说姑娘也不会反感你，但如果没有吸引，对方一定觉得你是个大奇葩。在自定义框架的时候，特别是这种坏人框架，你在表达时必须面带微笑，别一副严肃或苦逼脸的说出来，那就没有预期的效果了。对着镜子面带微笑的练习这几句话最起码二十次以上，慢慢由不自然到内化，再运用在实际当中。

你才是万物的中心，你不是马子狗

女人是宇宙的核心一直围存在N多男人的脑海里，这想法自然形成了“我该为她做什么她才喜欢我”，那你是围绕在女人身边一层又一层的好人堆的其中一员。你能不能有点出色的想想你丫的才是宇宙中心，如果你没有这个概念你只能是个屁是个毛球。让姑娘围绕你让她把你当成中心让她追随你，才能得到她。你别说95%的男人说的话做的事情，否则你也只能得到95%的男人所得的结果。你有没有想过跟女人说：

“女人就想着如何尽快把一个男人弄上床，然后上完以后能快点脱身。”

“你只是想得到我的身体。”

你该这么做：

每当你想到你喜欢的姑娘时，先不要幻想着对方的身体，立刻转换

思维，想想自己，为什么自己要像“马子狗”一样对待她，这里给自己一个小心锚：“我是我自己，你在围绕我。”看完这节课程后出门到最繁华最多姑娘的地方走走看看，每次见到漂亮的姑娘都别想着搭讪什么的，先默念那句心锚20次，必须遵循着这个做法直到见到的第100个姑娘，尝试把这个概念慢慢植入到自己对女人的态度上，以后和姑娘互动出现问题的时候先想起这句心锚。

把球踢给对方

有没有发现，姑娘们经常问一些我们不知道该如何回答的问题，比如“你是经常这样搭讪女生吗？”“你有几个女朋友？”“你喜欢我什么？”这种问题回答不好你又万劫不复了。为了不让自己死得难看，小伙伴们应该把这么难回答的问题统统还给她们，这就是我说的把球踢给对方。你可以稍作片刻停顿，思考如何把她的问题反问给她。关于具体的回答，因为姑娘们的问题也是千奇百怪，但有句万能的回答：“有什么问题吗”能帮你化解很多难题，要是唐僧以前也有这句话那取经之路就没那么困难了。

你该怎么做：

小伙伴们再遇到这种情况，停下来想想的问题，然后根据对方的具体问题提出相对应的反问问题，又或者你可以回答

“你觉得呢？”

“有什么问题吗？”

“你为什么要这么问呢？”

“你是真的想知道还是随便问问？”

在和身边20个人的对话里留意对方问你的问题，先不着急马上回答，记录下他们的问题，开始反问问题，累积五十个问题再总结提炼。

无兄弟，不把妹

把妹最好还是有小伙伴的陪同，我们称小伙伴为僚机，有僚机的支持下你不再是单打独斗，培养一个好的僚机非常重要，正所谓不怕神一样的对手就怕猪一样的队友，好的僚机能帮你解除把妹路上的各种障碍，能指点出你身上的问题同时你也可以从他身上的问题引以借鉴。俗语说铁打的兄弟流水的妹，兄弟才是最重要，让他和你一起成长。

你该怎么做：

告诉你身边的小伙伴你已经在学习两性技巧的路上了，告诉他们别等到你把上辣妹的时候才两眼泪汪汪，你需要广而撒网，让他们学习两性交往的技巧，让他们参加魅力学堂，带他们入门，指导他们变成和你水平一样的两性交流高手，再一起进步。还等什么？赶紧和身边20个小伙伴分享吧。

小故事：

有次授课让我印象深刻，当时我们遇到了一对整个地球人都会认为是女神的双人组合圆圆和梦瑶，学员韦博上去搭讪梦瑶并且晚上顺利邀约出来，作为导师的我帮韦博僚机和他配合，我知道最给力的僚机就是帮忙处理掉障碍，不管她美或丑！感谢上苍圆圆其实也很漂亮…到临散场时看到韦博并没有完全吸引到梦瑶，这时我提出一起回我们的地方聊聊天喝喝茶，你看看僚机的作用！并且我让圆圆去说服梦瑶，因为她提议比我或者韦博提议成功率更高。到我们那坐下不到5分钟，我便让圆圆陪我回房间拿东西，当然前提我已经和圆圆有共识晚上一起过，之后我们再也没出过房门了。最后梦瑶也留在我们那边住在韦博房间，这里省去一万字。看到这里还需要解释为什么要僚机吗？！

本课衡量标准：

爽约将要出来见面的姑娘，并且继续保持你们的联系感，保证下次可以出来见面。

在互动过程中，对方跟你说了4句“你怎么不说话了”或则“你是有什么问题吗？”

自定义框架的练习中，对方跟你说句类似的“没有啊你不坏，我觉得你挺好的”

能让女生自己解析她问你的问题；

你僚机知道所有两性交流术语，跟你有很好的配合。

第九课 用另一种方式向她表白

在之前的课程中，我们学习了很多展示价值吸引女生还有聊天的技巧，没错，姑娘已经被你吸引了，有接触过两性技巧理论的小伙伴都觉得下一步应该要升级了，所以很多人也死在没有做一个微妙的环节上，如果直接跳入升级环节你不但很难操作，而且很有可能会把你之前的努力摧毁掉，又“吃翔”了。这里有个错误的观念，大家嘴里整天说不要暴露需求感这玩意儿，是对的同时也不对，在有了吸引以后你需要让姑娘知道你对她也是有感觉的，而不是只懂得耍酷，这个环节咱们称为对女生表达兴趣声明（SOI：Statenent of Interest）。

即时科普：对女生的兴趣指标（IOI：Indicator of interest）跟女生的兴趣声明（SOI）是有区别的，别再被混淆了。兴趣指标是指你或者姑娘传达出给对方感兴趣的一种信号，兴趣声明是指你向对方明确的表达出你的意图和想法。

在了解SOI之前你可以先了解一下IOI，有人乱用IOI导致最后姑娘连鸟都不鸟你，其实IOI是应该在得到了对方给你的IOI以后才适当的往外放，在没有得到之前是禁止随便放，热脸不贴冷屁股。不同阶段可以释放不同程度的IOI，释放频率应该是姑娘给了你两个IOI以后你再反馈给她一个。以下是姑娘给你的IOI列表：

她愿意跟你互动；

她主动寻找话题；

她问你问题；

她身体朝向转向你；

她支持你的观点；

她愿意，并且有更多和你眼神接触；

她身体跟你靠近了；

她不抗拒你的身体靠近；

她主动触碰你的身体；

其实同理，你给姑娘的IOI也可以按上边的操作，但由于太多小伙伴需要话术引导，所以在下边列举了几条语言上的IOI，方便参考。

在刚认识姑娘时，如果你互动不错并且留下了好印象，你可以：

Hi，这是乐鱼。很高兴认识你。

希望下次有机会可以跟你好好认识。

刚忘了告诉你，你一笑的时候鼻子会动，挺可爱的。

我觉得你挺友善的。

在有了联系感以后，可以尝试这样：

刚经过正佳广场那星巴克，想到了上次我们的认识。

刚刚经过世贸天街，想起了第一次见到你，我追了过去。

当姑娘被你吸引了以后，你就该这样：

刚和妈妈在逛超市，见到一些进口的红苹果，让我联想到了你，哈哈。

我在三里屯的妙吃饭，我发现隔壁桌那个女生有着和你一样的笑容。

刚和一个女生聊天，我发现她笑起来的嘴型跟你一模一样。

现在和一个女生吃饭，但奇怪的是脑子里总出现你的样子。

好奇怪，刚刚突然间想起你。

IOI是保持你跟姑娘之间不掉热情度的方式，即逐渐提高你们的好感度。当你们积累了一定的互动能量，摸清了也知道了对方对你的感觉以后，你需要有更明确的声明（SOI），让对方知道你对她也是有感觉，而非不咸不淡，因为这是上一个层次的关键点。不过使用SOI时，需要控制程度，否则释放多了会弄巧反拙，你又回到追她的被动位置了。

SOI其中一种方式是给予认同，不过通常表达价值观上的一致会比你直接认同她观点更扎实；另外一种是赞美，使用你的语言及肢体表达，关于肢体上的表达我会在第十三课详细讲解。关于语言上的表达，你可以：

我觉得你跟其他的女生有点不一样，你挺吸引我的。

我认为以这种方式认识的女生都不靠谱，但认识你以后我否定了这个想法，我觉得你非常的棒！

我觉得你很特别，有人说过你笑起来很甜吗?

我觉得这样的你很性感，我希望以后的女朋友也像你那样辣。

我觉得你以后会是一个好妈妈，我以后会跟孩子们说他们妈妈年轻的时候也同样温柔贤惠。

如果你之前步骤都做得对，你所发出的SOI她会接受，并且认同你的想法，这时你们的关系会更上一层楼。

你一定不能忽略的两样东西

过早SOI

过早SOI是极大多数纯种好男人会犯的毛病，一开始表露需求感会让姑娘们觉得你是个没人爱的可怜虫，试想一个优质男人的生活多姿多彩也轮不到她；二因为人的一致性，过早SOI的行为会体现在对姑

娘无条件的好，女人不需要这些，不难发现姑娘们都很讨厌男人无事献殷勤。

你该怎么做：

在没有吸引之前，一定不能暴露你的需求感，别跟她示好，以朋友身份相处，任何想对她好的念头都要及时熄灭，没有得到IOI，打死都不给IOI。还不明白应该回去看看第八课的内容。

过度SOI

过度SOI是指你已经吸引了她，但表达了太多对她的喜欢而导致她三分颜色上大红，别笑，真有这种情况。按正常情况来说，适度的SOI能让你们关系往上推一个层次，但过度，或者对方还没准备好时就出问题了，可能出现的情况一是把对方吓跑，二是对方觉得你可以很容易得到，又把你放在追求者行列，她自我代入主动位置。有时候说“我很喜欢你”并不能完全解决事情。

你该怎么做：

使用隐晦式的SOI，“我觉得像你这样性格的姑娘很温和，我相信很多男人都会喜欢。”来代替“我喜欢你这样性格温和的姑娘”。原理是用其他男人来代表自己，用其他女人来代表她。另外你需要用筛选来制造推拉，关于如何筛选，我将会在下一课详细跟大家聊聊。

小故事：参加完线下课程的Richard，不断实践前行，他在吸引阶段都做得不错，姑娘们，注意是姑娘们而不是姑娘，都被他吸引了，

虽然他有一批批的姑娘，但到后来没有一个成功，他让我帮他分析，其实正是缺少了SOI。给了他两点建议：一是减少一定量的价值吸引，点到为止；二是适当的表达对女生的兴趣声明，如果有一个女人知道你很优秀，但你不欣赏她，不表达对她的好感，她是不知道你喜欢她，因为毕竟女人没有学习过系统性的两性技巧，你要一个合理化的理由来填充女人的思维，让她自己找到理由她为什么要和你接吻，为什么要和你亲近，为什么要和你上床。后来这两点建议给他起到了很大的帮助。

本课衡量标准：

得到4个上边列举女生给的IOI；

得到女生给你的SOI，“其实我觉得你也挺好的”或者“没有了，我没有那么好。”

第十课 用另一种方式表达你的择偶标准

小伙伴们有没有曾经想过或者跟姑娘说过：“你只想得到我的身体。”我相信马上一片鸦雀无声，是吧？你一定觉得这不是姑娘们常挂嘴边的一句话吗？没错，她这么说是因为想知道你接近她只是想干她一炮然后提裤子溜掉还是真的喜欢她，然后她们会根据你的表现筛选掉并不是她想要的男人。

可能小伙伴从来没有想象过要筛选姑娘，或许是因为觉得自己连吃都没吃饱，就没资格挑，但可以告诉你，正因为这样的想法，在姑娘眼中你就更不值钱了。筛选有个很重要的原因是让对方知道你是个有要求的人，这意味着你并不是一个Loser连屎不臭都可以吃，同时筛选也能大幅度提升你的魅力值，你不希望姑娘觉得是因为她漂亮你才喜欢她，虽然男人都知道这TM是事实。另外筛选就意味着姑娘必须证明她自己来取得你的认可。听起来很酷是吧？马上看看应该怎样做。

你想要怎样的姑娘

在如何做筛选之前，有一个很重要的问题是，小伙伴们你真的知道自己喜欢什么样的女人吗？我说的不仅仅是外表，男人喜欢大胸长腿大屁股，脸蛋好看这全地球人都知道，我问的是除去外在你希望你的另一半拥有什么样的性格特征，经验告诉我们如果你找的姑娘只是因为仅仅外表漂亮而性格不适合你，那你就悲剧了。

你该怎么做：先别往下看了，停下来拿出一张纸还有一支笔，首先写下你希望你的另一半所拥有的性格特征，然后写下你不能接受你另

一半的行为，再按重要性排序，你可以假设她是你以后的太太，你希望她以后是怎样教育你们家孩子，这样你便能更具体更清晰的定出标准。

小故事：2013年，有次我们在一个旅游城市授课，乐鱼认识了一个做模特的女孩，其实有很多小演员或者小模特会自己去旅游城市散散心，比如九寨沟凤凰丽江鼓浪屿等等，所以在那里认识成功的机率会比在大城市高，因为她们在那边的身份气息没有在大城市那么重，她们也只是一个游客而已。认识后知道她是滚石公司的签约模特，当时和一个朋友过去散散心，事情的发展也是很顺利我和她在一起了，大家要知道和一个179的姑娘上街是一件多么拉风的事情，但在后来相处的一个多月中，她的小毛病让我最后还是决定放弃一起。比如吃完东西从来不会主动收拾，更换的衣服会随处扔，这都是因为工作原因一直有助理跟在屁股后边帮忙收拾所遗留下来的恶习，一个女孩的内核会影响我对她外在的判断。

你该如何表达筛选：

明确筛选，这是最直接衡量女人能不能达到你标准的指标，比如：

你会做饭吗?

你觉得你是一个怎样的人?

你头发留多长时间了？我特别喜欢长头发的女生。

你是个有信仰的人吗?

我喜欢高个的女生，你有多高?

你喜欢小动物吗？是喜欢猫多一点还是小狗多一点?

隐性筛选，这是让女人主动证明她自己符合你标准的方式，比如：

我喜欢会做饭的女人，因为我觉得女人只穿着围裙在厨房里做饭的样子特别性感。

除了外表以外，你觉得自己最吸引人的地方是什么?

我喜欢会挑胸罩的姑娘，因为在我看来内衣决定了一个女人的品位。

我喜欢懂事的姑娘，做出蠢事丢男人的脸的行为我是接受不了的。

我喜欢顾家的姑娘，因为我觉得持家是她的分内事，一个好妈妈教育好孩子对于我来说很重要。

以下是两段我觉得对于筛选来说非常棒的话：

有时候一些女生认为她们最让我印象深刻的是她们的外表，这真的让我觉得很可笑，或许她的外貌可以让我留意她，但不会让我记住她。而且现在漂亮的女生或者会化妆的女生实在是太多了，反而真实自然的却很少。

这个世界上有很多长得漂亮的女生， 但是有一点让人很失望的是她们床上功夫都不怎样，而且不主动。她们好像永远没有要再床上表现好的理由，因为无论怎样还是有一大堆男人想跟她们上床，仅仅因为她们的外表。一个不仅长得漂亮，而且能让我舒服的女人，那才是我真正想要的。

这两段话里都包含了预选（你身边有漂亮的姑娘），包含了筛选标准，同时包含了你应有的态度，留着用吧。

你该怎么做：你定义的筛选标准应该跟金钱无关，跟性格有关。罗列3个或以上自己的筛选标准，找到身边5个男人和5个女人，分别向他们阐述自己的标准，根据他们的回馈改善你对筛选标准的定义。

千万别装B，筛选过度（失去可得性）：

筛选过度是指你使用了太多的筛选标准让姑娘觉得不适合并且不配和你在一起，又或者你的筛选标准过高而让姑娘认为得需要做出很大投入才能达到标准，宁愿选择放弃。比如：

我不太喜欢北京的女生；

我完全接受不了抽烟的女生；

我喜欢胸大的妹子，小于B罩杯的我很难接受；

如果女人走路时腿不直，我会觉得很难看；

我只喜欢尖下巴的姑娘；

你该怎么做：

如果你真有一个不能接受的筛选标准，建议你用更温和的方式表达出来，比如“我喜欢胸大的女生，最好有B罩杯以上。当然，如果她有其他闪光点我也是能接受的。”“我觉得走路腿直的女生比走路腿不太直的女生更吸引我。”Get it？

本课衡量指标：

在筛选后得到女生两次的自我证明。

第十一课 测试出她对你的认可度

并不是我不想告诉你升级的奥秘，故意拖慢你学习升级部分的内容，而是在升级之前，有一个测试你是否准备好做进一步举动环节，我们称之为对女人/异性的服从性测试（CT），服从性测试是在升级前必须做的动作，因为不测试硬升级你很有可能拿到“红牌”被罚出场。

从小到大的服从阶梯

服从性测试有一个前提：你已经吸引到了女生，才会有这个环节，如果连这个前提都没有就不应该有服从性测试更不应该升级。当女生每一次按着你的要求来做都意味着她又进一步投资到你们的互动上，这投资或许是精神、时间、行为、金钱、情感等等，所以这里有个理论是要从小的服从开始，即建服从阶梯，让她由小投资到慢慢引导大投资，由小服从到大的服

从，等于你让她帮你递一张纸巾和让她跟你上床的投资绝对是两码事，因为如果开始让女生对你进行较大程度上的投资，比如在还没有吸引时你要求接吻这是不合理的，如果她开始拒绝你，那之后她会遵循一个拒绝阶梯，你下次的服从性测试将会更高难度，但同理，如果她开始服从你的要求，那之后也会形成一个接受阶梯。

你该如何测试：移动

尝试短距离移动女生到你指定的地方。就好比你在搭讪的时候，本

来你和女生都站在楼梯口或者电梯口，你可以说“这边楼梯口/电梯口，过来这里一点吧”，或者你们站在人流较多的地方可以建议“这边人多，站到旁边一点”，像这种简单的要求再加上你的身体引导一般情况下女生们都很能接受，因为合情合理。

转场

把女生从一个地方转移到另外一个地方，可能是旁边的位置到更远的距离，很明显转场的服从性比移动更高，对方的投入需要更大。你可以在搭讪时就把女生转场到其他地方，但转场一般都出现在约会期间，必须谨记每次转场都是为了关系升级，升级部分我将会在下一节课详细的讲解，并且你需要一个理由来让她跟随你的转场，比如：

我上厕所，陪我一下；

我们去对面那家饰品店看看；

陪我过去买个冰淇淋；

我们找个安静的地方聊聊天；

我知道附近有家不错的甜品店，咱们可以过去尝尝；

朋友从云南给我带了一盒很不错的普洱茶，可以过去我家坐坐；

我们进房间看看电影；

到我房间我给你看下我小时候的照片；

温馨提示一下，如果女生和她朋友一起，很有必要让她朋友知道你们去哪里做什么，这会避免了她朋友像欠了钱一样拼命打电话给她（你喜欢的女生），这绝对杀气氛。

小故事：其实漂亮的女生都会成双成对，所谓好事成双，最好是有个金牌僚机（赶紧培养一个靠谱的僚机吧）和你一起把妹，要他吃住障碍让你尽可能有时间和你的女生互动。陈健的目标是 CC，小华的目标是小雪刚好 2V2。陈健在开始阶段没有照顾好小雪，忘记了处理障碍规则，当他和 CC 从酒吧转场出去 20 分钟后，CC 便接到了小雪的电话，问她在哪里，之后每隔 10 分钟 CC 都接到小雪电话，虽然 CC 很愿意和陈健互动，但毕竟她会担心小雪的负面社交评价所以也显得有所担忧。我知道了这情况以后在群上（因为我们每一期课程都有一个微信群，可以及时做出现场指导，这样比之后评点更酷更好玩）告诉他俩分别把他们的目标手机调成静音，然后让小华调整策略，用另一种方式吸引小雪，后来效果很不错，小雪也没有继续电话 CC。后来看到陈健和 CC 转场回来后的亲密度，我就知道这家伙成功了，有时候把妹就是团队游戏，还是那句话：铁打的兄弟流水的妹。

让她身体和你靠得更近

让女生从物理距离上离你更近，并且不抗拒。身体靠近甚至有接触比移动或者转场需要更大的服从性，因为这会侵略了对方的安全范围，有可能会让对方觉得不舒服。通常这样的服从性测试都应该在对她有了强吸引的情况下进行，否则会像上文说的她下意识躲避以后你再测试就很难了。

你该如何提出：

很多小伙伴纠结究竟应该如何提出服从性测性，好像从他们口中说出来话会特别扭，因为你们忽略了一个重要元素，情景相对性：

看一下你的手：如果你无缘无故让女生把手给你看，她拒绝的可能性很高，但如果你们聊到关于星座或者手

相的事情，你提出这要求就一点都不唐突了。“你知道一般看手相的人都是看左手的吗？”

你过来我这边一点：同理，突然间提出这要求也会显得奇怪，但是你之前有告诉她你手机里有几张有趣的照片，

现在让她过来靠近你一点展示给她看这就合理了。“你看下我里边的照片，你过来我这边一点点。”

不许走

如果你们在约会期间她要起身上厕所，你可以开玩笑式跟她说“不允许”，当然你在表达的时候要面带微笑，不能让她觉得你在闹矛盾，她一定会问你为什么，你可以回答“因为是我说的，过两分钟后再去吧”记得面带微笑啊！

不准玩手机相信很多小伙伴经常遇到一种情况，在跟女生约会时她一直玩手机，看着都着急，这时候你

可以用手挡住对方的手机屏幕说“这里不准玩手机的”如果她不相信，你可以加上“刚我见有人玩手机就被罚了 500 啦”当然还是需要面带微笑。

帮你拿东西当你手上有样东西，你可以告诉她你要回一条信息后者要系鞋带让女生帮忙拿一下你的东

西。“麻烦帮我拿一下。”

愿意离开她朋友如果女生和她朋友一起，你要尝试隔离她们做到单独和你的目标相处，像上边转场说的给她

们俩一个理由，把她朋友发给僚机照顾，和她转场。“我和她过去那边买瓶王老吉，等下就回来，需要帮你们带一些什么吗？”

把手机给你试想想对方对你有多大的信任度才肯把她的手机让你保管，这个服从性测试需要有较强的吸

引才能做到，你要让对方知道你是帮她保管而不是要偷看她的信息或者把她手机拿去卖。“你手机给我”她一定问你为什么，“你先给我吧，放我这保管，手机在人在，手机没了人也不活了。”

送你两招必杀技：

如果对方通过了你的服从性测试，你应该以奖赏的方式来回应她，一个称赞“不错”“很棒”“你很可爱”都是不错的奖赏，值得注意的是奖赏

应该间接性而不要不间断，原因很简单如果她做了一些小的服从性测试你就不停奖赏，她会觉得太容易得到，那下次她不听你的话，你又再次“吃翔”了。

你的下次服从性测试前必须再次展示价值，因为你的测试是不断加大直到发生关系，所以你必须展示出比之前更高的价值，让你的拥有更多的吸引再去做服从测试。

要是她不服从你该怎么办：

这个问题问得特比好，其实不复杂。不服从的原因是因为之前你的价值展示点没有打中她，她不被你吸引，所以你只要忽略她的不服从，当作没事情发生，展示出对她的无兴趣也无所谓。然后从新展示其他方面的价值重新吸引她到上钩为止即可以，另外你也可以尝试借助外在的因素来提升你的价值，之后再做服从测试，记住还是从小的开始。

本课衡量标准：

在约会时带领女生三次的转场；女生对你有五次的服从测试。

第十二课 关系升级的理论

要各位小伙伴久等了，接下来的课程我将会和大家聊聊关于升级这个环节，在和姑娘互动过程中，升级可以说第二大重要的组成部分，正如大家所熟知，吸引加可得性加升级等于关系确定。以前已经跟大家说过收到过好人卡的小伙伴都是因为不懂升级所导致的结果。因此，不升级姑娘会认为你们只适合停留在友谊阶段，还有你不能够奢望升级是由对方发起，因为在关系中带领一直不是她们的分内事，尽管她心里想但也不会跟你说“咱么做爱吧”。其实不瞒你说，很多姑娘告诉我有时候她们很希望小伙伴们能勇敢一点跟她们有身体接触并且带领她们。

什么是升级?

在我角度，升级分为语言和肢体上，语言升我已经在第九课《对女人的兴趣声明》讲过一些，大家可以回头再复习一下，另外更重要的是肢体上的触碰，肢体触碰会将你所建立的吸引由女生内心的情感上转化为物理的身体上，也唯独这样一切才会发展得更自然更真实。

三元模型

关于升级，你需要了解三大方面的要素，E元素指的是情绪（Emotion），B元素指的是身体（Body），L元素指的是逻辑（Logic），各种要素组合在一起会产生不同的关系结果。

失败型

绝大多数升级失败者的原因都是只有单一的L元素或者B元素，当然前者居多，有无数姑娘向我抱怨说她们总是听到男人说教，这也正是很多小伙伴们必须改变的一点，别老跟她们讲道理讲逻辑行吗？她从小学到初中到高中再到大学已经受够了身边男人对她念经，她需要你情绪带动让她开心，具体可以参考第五到第七课。如果你只用B元素升级，上来对姑娘一番乱摸，那她一定会拿出吃奶的力给你扇两巴掌，所以得出的结论是你只用L元素或者B元素来升级，那你注定是天煞孤星。

朋友型

正如前文说的，很多小伙伴不懂身体上的触碰而导致姑娘觉得你们只适合在友谊阶段，被发好人卡。有了情绪的带动，对方跟你一起觉得好玩也很开心，并且理智上告诉自己也是喜欢你的，但你却偏偏不为之所动，身体一直保持距离没有任何触碰，那么她会告诉自己你并不想要得到她。只有L元素和E元素，你们还是做朋友吧！

一夜情型

这是很多男人梦寐以求的状态，很幸运的告诉你只需要两个元素就能达到这个关系，同时很不幸运的告诉你平时你一直使用的逻辑讲道理在这里不起半点作用。在之前有很多人搞不清为什么女人在和男人认识这么短的时间内可以上床，现在我明确告诉你是因为E元素和B元素同时出现，姑娘觉得跟你很好玩很高兴，同时身体也被摸得着火，自自然然就发生了。

长期型

长期关系不仅需要技术好活好，同时还需要在理智上说服她，必须具备E、B、L元素。在情绪和身体愉悦了妹子，但并不代表她就绝对服从你，因为在理智层面上她还没有接受你，所以L元素需要上跟上脚步，让她冷静分析后觉得你们应该在一起，因为一段关系不能仅靠单一方面来维持。

你要切记五个原理

升级环节中，乐鱼有五条原理，希望大家谨记。

有吸引，必须马上升级

吸引往往都是短暂的，因为那是一种姑娘口中常说的感觉，她心里有种声音“我对他有感觉”，但这种感觉会因为你没有进一步行动而慢慢减少，小伙伴们应该抓住机会，把吸引之窗变成吸引的大门。

升级前的测试

你可以参考第十一课《对女人的服从性测试》，这一步骤是必须的。

好的升级必须有好的释放

粤语有句话叫“吊颈都需要透透气”，用在这里的意思是你的升级需要停止，而且在姑娘觉得不舒服之前主动停止，咱们叫释放，如果你

让姑娘觉得不舒服等她先说出来，就已经太晚了。退一步进两步，懂吗？关于怎么释放我会在下一课告诉你，别着急。

尝试不一定成功，但不尝试就一定不成功

很多小伙伴都有升级焦虑，害怕这样做了会得罪女神，他们告诉我之前好不容易排除万难才做到了吸引，生怕升级会把事情搞砸，但记住一句话：要得到一个女人必须冒着失去她的风险，你必须打破这个舒适区。是的，你尝试升级可能会让她不舒服甚至生气，可能会失败，但你不尝试就一定不会成功，永远待在友谊区做她的好备胎吧。

当女人升级时尝试推开她

可能很多人没有听过这个说法，为什么对方都送上来还要把她推开呢？当然我说的推不是物理的用力把人家推开，你听说过推拉吗？你听说过欲拒还迎吗？就是那样，当你意识形态的推开她的升级，她会跟随得更紧，赶紧试试吧。

语言升级

有很多妹子能各种聊骚，但真要打真君时就变得龟毛，所以你也要备几套语言聊骚话术还击到她内伤！

我觉得我们应该好好做一次爱；

我会舔遍你身上任何一个地方，在某些地方我会特别用心的；

你喝东西时候的表情还挺诱人的；

你别这样诱惑我行吗?

你喜欢浪漫的事情吗?

喜欢。（99.9%以上的女生都会回答喜欢）

有一件浪漫的事情。

什么事情?

两个小时后我们一起抱着入睡/明天起来咱们一起吃早餐。

你该怎么做：

语言升级和肢体升级一样，都是有了吸引以后才能使用，不然又被姑娘说你耍流氓。先由简单的性话题开始，比如“你做过疯狂的事情是什么？”“你觉得亚洲女人最合适的罩杯应该是多少？”都有很好的引导性，如果姑娘能接受你就可以慢慢上了。找8个姑娘作为练习对象，直接问问她们如果你聊这些话题她们会有什么感受，真诚的请教她们如何可以避免让女人觉得不舒服这个问题。

语言释放

一样的升级原理，有好的升级必须有好的释放，语言释放的作用也是一样，消除你们间的尴尬气氛。

我们不能这么快；

你只想得到我身体而已；

听说在这里接吻要罚钱的（微笑）；

我现在挺紧张的，我从来没有在吃饭的时候和女生在餐厅里做过爱。（加入场景相对性）

你该怎么做：

语言释放只是让妹子不觉得尴尬，而不是你真的希望那么做，所以在表达的时候应该以一种玩笑的口吻而不是一本正经，但记住你的释放不需要做任何解释，然后继续打闹便可以了。

本课衡量标准：

在互动中女生能接受你两次以上的语言升级。

第十三课 关系升级技巧

不要认为跟女人的身体触碰（KINO）一定要到了某个阶段才能进行，你真这么想过只能说明你很傻很天真，其实一开始你就应该这么做。我跟很多女生在刚开始接触就已经铺垫好，所以到后来她们不会抗拒我升级时的肢体触碰，当然你也不要以为你可以乱摸一通，在这节课里，我将会和大家详细聊聊肢体触碰的部分。

在我看来，身体触碰（KINO）分为轻型肢体触碰和重型肢体触碰，分水岭在你们之间的接吻，在接吻之前的所有 KINO 都可称为轻型 KINO，之后譬如抚摸到臀部、胸部等等都可称为重型KINO，或者我们有个更好的词语：搜身。有了这样明确的层次，以后小伙伴们别在说“我摸她屁股了”。

关于你升级时会怂

上一节课里提到了一个词语叫升级焦虑，意思是当你要升级时你感到有焦虑，很多小伙伴都有这种情况，原因有二：一是你之前没有建立好升级阶梯，让女生熟悉你对她身体的触碰，到后期再尝试触碰会觉得别扭；二是因为你害怕你的升级会破坏掉你们之前所建立的良好互动气氛，害怕你对她肢体升级后她会出现反感而丢失目标。那我反问你一句话：你宁愿永远得不到她还是有可能得到她呢？不尝试升级你就掉进好人堆变身好男人，尝试升级你有 50%的成功率。还是那句话：要得到一个女人你必须冒着失去她的风险。

你该怎么做：

克服焦虑的方式可以是之前吸引环节做得特别扎实，女生主动触碰你，这情况你轻松多了吧？但如果没有，你就要让对方习惯你对她身体的触碰，在一接触的时候就建立升级阶梯，神马叫升级阶梯？继续往下看。

不管你是搭讪或者朋友介绍或者以其他任何方式认识的女生，只要是面对面，你都应该和她有一次礼节性的握手，别忘了这是肢体触碰也是最基本的社交礼仪，与此同时你应该建立眼神接触，保持微笑和她有眼神对视，以便之后你们有更多眼神接勾搭。

小故事：在职业生涯中，我遇到过各式各样的女生，清纯可爱，性感妩媚，古灵精怪的都有。

记得一次遇到一个很活泼的女生，在见面握手的时候她顺势握着我的手低头亲吻下来，就像你在电影里看到英国绅士都是这样亲吻女生们手背一样，到后来才发现她亲的是自己的手背，很调皮的一招。自此以后这便成为了乐鱼的亲吻手背惯例，对于中国的娘们来说，见面亲吻手背并不是她们的问候礼节，如果这么做开始她们都会不知所措，但发现你亲吻的是自己手背，都会被你逗着乐。

肢体触碰的安全区

有些地方不适合一开始触碰，有些地方则可以。比如一开始触碰对方上臂她不会太反感，但你触碰她的前臂或者肩膀她就会不爽你。触碰有个很简单的原理是别让对方感觉到威胁感或侵略感，越自然会越好，这同时取决于你和她的亲密程度还有身体距离，关于这个问题你

可以问问自己别人触碰你什么地方你能接受，触碰你什么位置你想揍他一顿自然就有解了。

手臂

上臂能碰，前臂和手腕要小心。一般表示肯定或者安慰的时候都会在对方胳膊上拍一拍来产生更近距离的情感共振，但你很少见人拍对方的前臂来表达这一点。有很多小伙伴不懂社交礼仪，说话时喜欢搭别人肩膀，在这里可以肯定的告诉你这是非常不礼貌，只有高价值的人搭价值较低的人肩膀，你会搭着你老师或者老总的肩膀说话吗?

你该怎么做:

在和女生互动时，看一下她的上臂，顺手捏一捏，然后释放，不需要任何解释继续互动即可以，有时候触碰不需要任何解释。如果你必须带一句话，“你平时应该经常锻炼才能把肉练得那么软。”会有不错的效果。

手指（指甲）

通常手指的触碰都不会让对方觉得反感。

“给我看一下你的手指”，当你拿着女生的手时，可以看看指甲地方，告诉她有关小月牙和健康的关系（小月牙越漂亮代表健康程度越好）；或者让她选择戴戒指说她性格，然后接一小段冷读。拇指：艺术气质，艺术家收藏家都爱戴拇指；食指：权利主义者，妈妈不允许小孩子顽皮都会摇摆食指；中指：喜欢不按常理出牌，一般对不满意

的人都会竖中指；无名指：爱神维纳斯，一定喜欢浪漫及享受爱情；小指：性格独立喜欢无拘无束，内心比较容易矛盾。因为是冷读所以不管怎样说，你都是对的。

膝盖

膝盖是一个相对较敏感的地方，没到调情阶段建议不要摸，但有一招你可以试一试。“我做护理的表姐告诉我，女生经常穿高跟鞋会对膝盖造成伤害，应该要时不时按摩一下，特别是半月板的位置。”在说这番话的同时，你应该先在自己膝盖头上示范按摩并且告诉女生哪里是半月板，不懂半月板的孩子自己百度一下，然后在女生的膝盖头上示范一下，一般按摩3-5 秒左右释放是最好的时间，教你一个延长时间的方法：按完左脚按右脚。

头发

可能你不知道在远古时候头发被视为女人第一性征，拥有一头亮泽的长发是健康的标志，所以为什么女生喜欢男人抚摸她的头发，当然是喜欢的男人。女生不能接受你弄乱她那做了两个小时的发型，但喜欢你轻轻玩弄她的发端。“你头发留了多长时间？”在说话的同时轻扯她的发端，记住是轻扯不能用力，然后再释放。

后颈

不用多说都知道这地方对于女生们来说是有多敏感，在人类和动物世界里，触碰颈部皮肤能使被触碰者迅速平静下来，像猫妈妈用嘴叼着猫宝宝一样的道理。“你喜欢小动物吗？我们隔壁黄阿姨的小泰迪在

我每次过去她们家的时候都会趴在我的大腿上，让我摸摸它的头还有捏捏它脖子，就像这样。”在这么说的同时捏捏女生的后颈，想象她就是你口中说的那只可爱的小泰迪，按摩 5-10 秒钟后记得释放。

搂腰

腰部是相对上边其他地方更私密的位置，一般女生都不愿意你去碰她的腰，因为你碰舒服了她可能会有生理反应！过马路或者换位置都是触碰腰部很好的时机，第一次触碰腰部时建议用单手来降低女生的反感度，“你站这边吧”在过马路的时候稍微给点力度用你整个手掌扶着对方的腰将她移动到另一边，因为只有这样才不会显示出你的猥琐，想碰又不敢碰。

你该怎么做：

我又在这里唠叨一次，吸引是首要前提，没有吸引其他都别谈。你可以尝试在约会的时候先由简单的身体接触开始，每完成一次身体触碰后都留意对方的反应有没有感觉不舒服，如果她能接受先释放一段时间再做深度一点的身体触碰。找到身边 10 个男性朋友和 10 个女性朋友，分别在他们身上练习肢体触碰升级。

当你升级失败了要做这个

我之前说过，升级有可能成功但同时也有可能不成功，万一你惹毛了对方该怎么办？升级失败是指你的肢体触碰女生觉得不爽并且表现出来了，这时麻烦把你的大男人主义先暂时雪藏一下，不要霸王硬上攻，你可以当作没什么事情发生，释放一下你们的小紧张气氛，聊聊

其他的事情或者转移你们的注意力在其他事情上，分散刚刚不小心建立的尴尬，等气氛缓和以后再尝试其他方向吸引她，等吸引够了以后在尝试升级。

后话

女人和男人对身体触碰的定义远远没有你想象中的那么简单，在男人的角度身体触碰多数出于原始的生理需要，但对于女人来说或，身体触碰更多出自于精神上心理上的亲近，如果她能接受你对她的身体触碰那代表你和她的心理距离远比你们的物理距离小。一旦女人在心理上接受了你，她更希望你表现出对她的亲昵行为，这就是为什么有些女人会主动的向你示好。

本课衡量标准：

尝试不同的身体触碰，直到收到三句女生给你的“你为什么要摸我？”，当然是不同的人。

由顺序的触碰同一个女生的手臂、膝盖、头发、颈后、腰部，记录下对方的反应再做总结。

第十四课 学会关系升级中的推拉技巧

相信小伙伴们都有过这两种情况，一直讨好女生穷追在她屁股后边到某天女生给你发了一张白金好人卡甚至摔你一张臭黑脸，另一种是装逼装得有点过，让女生看到你都望而生畏不敢抱有半点希望，导致这两种情况出现的原因是因为你推拉无度，要不推过头，要不拉过头。

什么是推拉?

首先推不是叫你用手把女生推开，拉也不是叫你用手拉扯她的衣服，两性关系中的推拉不指物理上，是指语言和态度上的使用。推拉可以说是两个字也可以说是一个词，因为它分别代表有不同定义所以是两个字，一个词是因为推和拉必须同时进行缺一不可，拉是为了更好的推，推是为了更好的拉。每一次的推之后一定要拉，每一次的拉之后一定要跟着推。

在我定义里，相对于推，拉更易掌控。语言上的拉会体现在 IOI 以及 SOI，肢体上的拉会体现在肢体升级，这些内容在第九和第十三课里已经讲到，可以回头看看。比如“或许我们不应该这么做，但我们都有这个需要”就是推拉，不应该这么做是推，都有这个需要是拉回来，明白了吗？而且对于大多数小伙伴来说，只要表现出对她感兴趣和友善一点就已经在是拉，但要做到漂亮的推就不容易了。

推才是难点

很多小伙伴不理解推的定义，不明白如何才算推，在升级环节上，推算是一种释放，同时也分为语言上和肢体上。语言上的推体现在自我失格（主动提出自己不符合对方要求或者互相不应该在一起），如

“我应该不是你喜欢的类型”

“我们发展得太快了。”

“我们不应该这样。”

等。下边的例子让你更好理解。

A：“我觉得你很漂亮。”

B：“我觉得你很漂亮，可惜欠缺点笑容。”

C：“我觉得你很漂亮，可惜欠缺点笑容，如果你笑多点会更好”

不难看出，A 是只有拉（IOI），像这种表达往往都得不到好下场，因为漂亮的女生身边有无数男人对她说这些玩意了，当然男人也会有潜台词，“你很漂亮”等于“我想跟你上床”，男人是不会对着一个长得巨丑无比但又穿得好看的女人说“你穿得很好看”，这点女人很清楚；B 是先拉后推（IOI+IOD），这样能为你赢得一点分数，因为你不像大多数男人那样只懂得讨好，后边对对方的无兴趣指标调节是亮点，但这样的表达很容易让女生以为你对她不感冒；C 是先拉中间推然后再拉（IOI+IOD+IOI），先有了赞美，然后表达出对对方无兴趣以后再跟上一个建议，这样即不装逼又接地气。一个原则是不能一直给 IOI

或者一直给 IOD，要轮换着释放。

肢体动作要跟上

肢体上的推是体现在距离和朝向。首先你要明确知道你的推并不是真的想要把女生推到离你远远的，因为推本来就是一种增加吸引力的行为，当你和女生有了身体接触后，稍微等一下，让你们的触碰缓一缓，比如你可以身体稍微后靠以作释放；

或者轻轻的把身体抽远离她一点点；

甚至动作大一点把身体朝向转向另一边，但手或者腿还是和她有触碰；

一般男人都希望一气呵成直捣黄龙但你刚好相反，这都会让她觉得好奇死了，因为你打破了女生觉得你会升级的预期，不免有点小失落，一旦预期被打破，下次她希望你对她身体触碰的预期会更大，即她更想你触碰抚摸她，这正是欲情故纵的体现，女生不是经常这么做的吗?

另外推的时候你应该表现出无所谓的态度，即觉得啥都不是事儿，如果你太在乎这么做会不会让她对你失去兴趣，那和你推的行为就会产生不一致性，相信我，女生们对你这种行为不一致特别敏感，没办法谁让她们社交直觉都那么厉害，她会看得出来你只是在耍小手段而已，吸引立刻锐减，到时候你又再次吃翔了，所以态度记得无所谓，无所谓才是王道。

情绪过山车

在推拉过程中，你的行为或者态度会对女生产生情感上的波动，所以我们称为情感过山车，情感过山车是推拉最好的证明。

比如女生问你“结婚了吗？”你说“没有结婚。”她心里会暗自高兴，因为当她问你这个问题的时候就证明她是对你有兴趣的。然后你继续说“但我有老婆了。”听到后她可能心里会猛地一沉。但你接着说“我不但有老婆。还有一个二奶。”她这个时候会将信将疑，不知所措。你继续“我不但有二奶。还有一个情人。”其实你是不需要害怕让对方觉得你身边有很多女人，这证明你很有魅力很多女人愿意待在你身边这是一种很好的预选效果，如果她喜欢你那么你吃屎她还是会继续喜欢你的。她如果还不明白你在开玩笑。你也可以挑明白“小傻瓜，骗你的！”这个时候她会高兴得跳起来。如果一开始你就告诉她你单身，她恐怕不会有什么强烈的反应，明白？

你该怎么做：

在回答女生问题时可以先不回答她想听到的答案，可以从其他反方面回答，等她相信你说的话以后再推翻自己说的话，然后重复再重复，制造出不同的情绪感受，你可以在纸上写出一个问题并且尝试回答，然后不断找论证推翻你前一个回答，每个问题最少有 5 次推翻练习。

参考电影广告狂人《第一季第 10 集》第 44：00 钟到 44：58 分钟

本课衡量标准：

拿到一个“怎么了，我说错话了吗？”

第十五课 如何拿到接吻

对于女生而言，感官上接吻比做爱所带来的浪漫色彩更浓厚，因为接吻是女人愿意接受一个男人的标志性行为，是由普通朋友进入潜在发展对象的一个分水岭，所以在第一次和女生接吻的用户体验上你应该做足十分准备，所谓“一吻定情”。

但至今为止，我已经听到过太多女人对她们第一次和男人接吻的抱怨了，有埋怨接吻技术太烂的，有埋怨男人不懂调情的，也有埋怨对方嘴里有异味的，总之各种埋怨，从此看得出来很多小伙伴希望提高“回床率”都是多余的，先提高你的“回吻率”吧。

这是前提也是注意事项

别以为我开玩笑，但这是秒杀你和女生互动的致命原因之一。或许你从来就没觉得过你有口臭，但过往的教学过程中，真心有相当大一部分学员是口中有异味，当然有很多原因，或者长时间没喝水，或者长时间没进食，或者消化系统出问题等等，又甚至刚吃完大蒜，但不管你神马原因，对于女生来说只会觉得你很！恶！心！她不需要听你的解释，只知道结果就是不再愿意跟你互动，因为你在她印象里已经留下难以磨灭的而味道了。难道我还要列举 N条理由告诉你时刻保持口中清洁很重要吗?

你该怎么做:

保持经常喝水的习惯，喝多了不会坏，但不喝就一定有问题；如果

是肠胃或者消化问题，去看看医生，这事儿不能拖；另外你可以使用口气清新剂，能让你必要时保持口气清新。

如何营造暧昧气氛

有了吸引也有了之前一系列的轻型肢体触碰后你需要营造更多暧昧的气氛来提升到另外一个阶段， 首先你要放慢再放慢你说话的语速，如果按开车你平常时速 60 来说，你最起码降一半，语速降慢能让女生在听觉上更舒服并且更集中在你内容上，接下来你和女生需要有更多眼神接触，感觉用眼神先吻遍她全身。还有你需要学会三角凝视，注视她的眼睛从左眼开始，慢慢移动到右眼珠子，再滑落到嘴唇，然后再回到眼睛上，你要放慢这个过程，特别在嘴唇上的停留时间应该稍微久一点点，让她注意到你在留意她讲话时的嘴唇，告诉她那很性感。

赞到她飞起来

要拥有女人的身体，先绑架她的大脑，在某程度上你是在跟女人的大脑在做爱而不是身体，甜言蜜语在这时候非常重要，学会点赞美是必然的，但你不能够说“我觉得你是世上最美的美人儿”或者“我爱你一辈子”的幌子，但可以温和一点的比如“我觉得你的笑容很好看”

“你的眼睛很漂亮”

“我觉得你很有味道”

“其实你挺性感的”等等。总之一个原则：赞到她心花怒放，狂放。

试着贴脸说话

要能得到亲吻你们的身体距离一定已经很近，总不能相隔十万八千里就准备接吻的事儿。亲到对方有一个很重要的衡量标准是她是否抗拒你在她脸旁边说话，所以旁边侧着坐或者正面对着站显然是最棒的位置，在说话时试探性把你嘴唇和她脸蛋儿的距离缩短直到几乎贴着，如果她没有要躲的意思，那证明她已经准好和你打波儿了。

在她耳边说话

和贴脸说话同理，都是测试女生是否准备好，而且耳朵是女人非常敏感的地方之一，在耳边说话时不忘轻轻吹出热气，你会瞬间软掉她身体，你甚至可以轻轻一下舔她耳垂，如果她没有明显抗拒，那她又准备好和你打波儿了。

明显信号

如果在约会时你能看到女生做这些动作，那十有八九在她脑海里打着和你接吻的算盘：

集中注意力在你身上，身体前倾，如果她愿意身体靠近你，那她想要你；

主动和你眼神对视，并且愿意停留，之前已经说过，眼神对视是很暧昧的动作，如果她愿意这么做，那跑不了；

不渴但偶尔拿起水杯喝水，这是一个显示有点紧张的小动作，当人紧张时会口干，而且她不希望跟你接吻时自己嘴里有异味，其实回想一下小伙伴们也有过这个情况；

舔嘴唇，这是因为她嘴唇干，也是因为小紧张的原因，同时也是一个非常具有性暗示的动作，她对你舔嘴唇已经不需要说什么了吧；

把舌头伸出来，和上条同理，她赤裸裸的告诉你“来亲我吧”；

自我抚摸，表达性需求的一个行为，你还等个啥呢？！

温馨提示：

上边已经说过，第一次接吻会影响你的“回吻率”，所以建议第一次不管如何都不应该把你那该死的舌头伸到对方嘴里，第一次接吻只需要用嘴唇轻轻的触碰、吸吮。如果女生一开始就伸舌头怎么办？把她轻轻推开，带点暧昧的告诉她接吻不是应该这样的，然后再亲一遍，引领她。在女人角度里男人都猴急，她们从来不会认为你会在接吻的时候主动停下来，这样你的吸引力涨了又给了女生一个“你不太会接吻”的框架，这下牛逼了。

可以使用的接吻话术

当你和女生已经很暧昧时，你可以把气氛凝固住，当然不是叫你像小说般把周围一切都定住你是要让她也觉得尴尬，然后下边这个话术就很好使了：“我觉得这次跟你聊天的感觉有点不一样，我感觉自己有点不太自然，也不知道为什么。可能这种不自然来自于自己的一种感

觉，但我觉得很奇怪，我不懂怎么去形容它。”

“你是一个很不错的女孩/好女孩， 我觉得自己挺喜欢你的。”

“不知道为什么，我脑子里有个想法，但我不敢确定，我觉得自己在控制着一样事情，我在努力控制自己不去想吻你的事情。”

女生会问你为什么？其实这个为什么你可以直接看成是她问你为什么不去吻她而不是问为什么要控制这事情。

“最起码此刻，我是很想吻你的。要是我压抑着自己的情绪没有表达出来告诉你，我觉得以后一定会觉得遗憾，因为我不会去掩饰自己的真实情感。我会去释放，我觉得我是挺喜欢你的。”

如果她告诉你不太好吧/不要在这里吧/为什么等等，那就等于你可以吻我了。

本课衡量标准：

在约会时制造 2-3 次的亲脸机会；

有一次标志性的舔到女生耳垂并且别让她觉得不尴尬；

最终大关：亲吻。看你表现了